ॐ

शारीरिक शिक्षाक्रम

केवल व्यक्तिगत उपयोग हेतु

युगाब्द – 5119

ज्ञान गंगा प्रकाशन
जयपुर (राजस्थान)

ॐ

शारीरिक शिक्षाक्रम

नियुद्ध

केवल व्यक्तिगत उपयोग हेतु

युगाब्द – 5119
प्रथम मुद्रण

ज्ञान गंगा प्रकाशन
जयपुर (राजस्थान)

प्रकाशक

ज्ञान गंगा प्रकाशन, मधुकर भवन,

बी–19,न्यू कॉलोनी,

जयपुर – 302001 दूरभाष – 0141–2371563

ईमेल – gyangangaprakashan@gmail.com

मूल्य : 7 रुपये मात्र

मुद्रक

सिद्धी विनायक प्रिन्टर्स, जयपुर–302015

मोबाईल : 9829088192

निःयुद्ध

निःयुद्ध अर्थात् स्वयं निःशस्त्र रहते हुए आक्रमण तथा संरक्षण करने की कला। साधारणतः व्यक्ति निहत्था ही घूमता है, ऐसी स्थिति में होने वाले आक्रमण से अपने शरीर को ही हथियार मानकर अपना संरक्षण करना इसमें सिखाया जाता है। इसके माध्यम से हम सहज ही अपने अंदर की सोई हुई 80 % से 100 % शक्ति का जागरण करना सीख सकते हैं। सामान्यतः साधारण मनुष्य अपनी 20 % शक्तियों का ही उपयोग करता है।

निःयुद्ध का इतिहास

निःयुद्ध मूलतः एक भारतीय विद्या है। महर्षि वशिष्ठ के काल में इसे निःयुद्ध कहते थे। विविध कालखंड में यह बाहुयुद्ध, मल्लयुद्ध, प्राणयुद्ध आदि नामों से भी जाना जाता था। वर्तमान में मल्लयुद्ध के अंतर्गत हनुमंती, भीमसेनी, जाम्बुवंती, जरासंधी आदि अनेक दाँव इसी विद्या के प्रकार है। दक्षिण भारत मे इस विद्या के एक

अंग को 'कलरी' के नाम से जाना जाता है। यह भारतीय विद्या बौद्ध भिक्षुओं तथा प्रवासी भारतीयों द्वारा अनेक देशों मे गई । इसके ही विभिन्न स्वरूपों को कुंगफू , ज्युज्युत्सु, ज्यूड़ो, कराटे, सैवाटे, अकिड़ो, ज्युकड़ो, त्वायक्वांडो आदि विभिन्न नामों से जाना जाता है, परंतु पश्चिम मे इसका उपयोग सामरिक दृष्टि से किया गया और यही इसका एकमात्र उद्देश्य बनकर रह गया। जबकि भारतीय दृष्टिकोण शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक दृष्टि से मनुष्य का पूर्ण विकास करना रहा है। इस विद्या के एक तज्ञ व्यक्ति कानपुर स्थित स्व. पंडित देवीप्रसादजी पाण्डेय उपाख्य 'जसवाना गुरूजी' जो सहस्त्रों दाँवों के जानकार थे, के सहयोग से संघ ने इसे विकसित किया है।

उद्देश्य

पश्चिमी देशों में केवल सामरिक महत्व स्वीकार करने के कारण यह विद्या सामाजिक व असामाजिक सभी प्रकार के तत्वों के हाथ मे पहुँच कर उनकी स्वार्थ सिद्धि का माध्यम बन गई है। इसलिये वहाँ साधारण मनुष्य का समाज में सुरक्षित

रहना कठिन हो गया है । भारतवर्ष मे इस विद्या का उद्देश्य मानव को हिंसक न बनाकर आध्यात्मिक पक्ष से जोड़ना है संघ ने भी अपने यहाँ खेल–खेल मे कठिन विषय को सरल बनाकर इस विद्या के प्रति पुनः रूचि पैदा करने का प्रयास किया है। सही अर्थो मे इस क्षेत्र में भारतवर्ष आज भी विश्व का मार्गदर्शन करने में समर्थ है। यह एक जीवनदर्शन हैं। व्यक्ति अपने आप से स्पर्धा करते हुए प्रतिदिन दुर्गुणों को परास्त करते हुए अपनी अंदर की कमजोरियों को निकालकर बल की उपासना करे। "देवो दुर्बल घातक" अर्थात् देवता भी दुर्बल का संहार करते है । कमजोरी स्वतः ही एक पाप है । आत्मा के विकास के लिए भी सबल शरीर की आवश्यकता है। संघ द्वारा समाज में इस विद्या के माध्यम से सामाजिक दृष्टि से जागरूक, सशक्त, निर्भीक एवं विश्वसनीय नागरिक बनाना अपेक्षित है।

सफलता के आवश्यक तत्व

नि:युद्ध सीखने के लिए अपने शास्त्र में 6 आवश्यक तत्व माने गये हैं।

सम्प्रेरणार्थसंकल्पः त्वरा च सहजक्रिया।

वज्राघातश्चमत्कारो नि:युद्धे षट्क्रिया मताः।।

सम्प्रेरणा, संकल्प, त्वरा, सहज क्रिया, वज्राघात, चमत्कृति। ये 6 गुण नि:युद्ध में सफलता के लिये अत्यंत आवश्यक है।

सम्प्रेरणा अर्थात् पहल करना, प्रतिस्पर्धी को अवसर दिये बिना आघात करना **'मारे सो मीर', 'अटेक इज द बेस्ट डिफेन्स'**।

संकल्प अर्थात् आक्रमणकारी को किस प्रकार की सजा देनी है इसके लिए तत्काल किसी निर्णय पर पहुँचना चाहिए और अपने जीतने का दृढ़ निश्चय करना चाहिए। अनिर्णयात्मक स्थिति का लाभ प्रतिस्पर्धी को मिलता है अतः तत्काल निर्णय और जीतने का दृढ़ निश्चय अत्यंत आवश्यक है।

त्वरा अर्थात् अपने कार्य की सिद्धि के लिए अदृश्य प्रयोग जिसका परिणाम दृश्य अर्थात् बिजली के समान गति से प्रयोग करना।

सहज क्रिया अर्थात् किसी भी प्रयोग का इतना अभ्यास करना कि वह शरीर में समा जाए। आवश्यकता पड़ने पर सहज रूप से वह प्रयोग अपने आप हो जाए,उसके लिए बुद्धि पर जोर न देना पड़े कि क्या करना है जैसे प्रारंभिक दिनों में साईकल सीखते समय बुद्धि से सोचकर चलाते हैं, इसलिये कभी ब्रेक लगाना भूल जाते हैं, तो कभी पैड़ल मारना भूल जाते हैं। किन्तु कुछ दिनों के अभ्यास के बाद हम स्वाभाविक रूप से साईकल चलाते है तथा भीड़ मे भी साईकल लेकर चले जाते है। इसी अभ्यास साधना का नाम "सहज क्रिया" हैं।

वज्राघात अर्थात् प्रतिस्पर्धी पर वज्र के समान आघात करना। अपने उद्देश्य के लिए पहला और अंतिम प्रयोग, उसको दुबारा न करना पड़े यह "वज्राघात" है। प्राणायाम तथा विभिन्न प्रकार के व्यायामों के अभ्यास द्वारा अपने शरीर के प्रहारक अंगों को मजबूत बनाया जा सकता है।

चमत्कृति अर्थात् सब मिलाकर जो परिणाम प्रतिस्पर्धी या दर्शक पर होता है उसे "चमत्कृति" कहते है । "एक को मारे, दस मरि जावे, बाकी खेत छोड़ भाग जावे" इसके अतिरिक्त किसी भी ऐसे स्थान से स्वयं तत्काल हट जाना भी चमत्कृति है।

शरीर सिद्धता

इस विषय में सफलता प्राप्त करने के लिए शारीरिक एवं मानसिक दोनों प्रकार की सिद्धता प्राप्त करनी पड़ती है। इनको प्राप्त करने के लिये विभिन्न प्रकार के व्यायामों का अभ्यास करना चाहिए । यहाँ पर उनमें से कुछ आवश्यक व्यायाम दिए गए हैं जिनके अभ्यास से शरीर सिद्धता प्राप्त की जा सकती है।

शिथिलीकरण – आसनों मे जो स्थान शवासन का है, वही स्थान कोई भी व्यायाम करने से पूर्व शरीर के शिथिलीकरण का है। स्थान – खुला, स्वच्छ एवं हवायुक्त।

स्थिति – दक्ष, अँगुलिया सीधी ।

1. श्वाँस भरते हुए दोनों हाथ एवं एड़ी ऊपर उठाते हुए खींचना । 2. श्वाँस छोड़ते हुए दोनों हाथों को सामने से पीछे खींचते हुए नीचे लाकर सीना उभारना। उसी समय एड़ी नीचे रखकर पैर की अंगुलियाँ तानकर ऊपर उठाना। इसकी 10 बार आवृत्ति करना एवं तत्काल आरम, स्वस्थ करना व शरीर को स्वाभाविक प्रक्रिया में शिथिल होनें देना ।

स्कंध संचालन – स्थिति – दक्ष, अँगुलिया सीधी। दाहिना हाथ ऊपर बायाँ हाथ नीचे। तैराकी की भांति दोनों हाथ आगे से पीछे चक्राकार घुमाना। यही काम विपरीत दिशा मे समान संख्या मे करना।

रीढ़ के व्यायाम – रीढ़ 33 मनकों की एक संयुक्त श्रृंखला है जिसमें नीचे के 9 मनके आपस में मिलकर 2 हिस्सों मे बँट जाते है। इस प्रकार 26 मनके अलग अलग हैं किन्तु उनका भी परस्पर चिपकना चालू रहता है। उनका चिपकना बुद्धि की कमजोरी, शरीर में तरह तरह के रोग एवं शिथिलता बढ़ाता है। उसको ऊपर की ओर

खींचकर दाहिने–बायें मरोड़ने से लचीलापन आता है। उसका प्रभाव श्वसन पर भी पड़ता है। युद्ध के समय एकाग्रता, चपलता एवं विश्वास बढ़ाने के लिए ही सर्प अपना फन निकालकर तथा बैल अपनी पूंछ खड़ी कर फुंफकारते या गरजते हैं। यह एक प्रकार से रीढ़ खींचना ही होता है। रीढ़ का लचीलापन बढ़ाने के लिए, जिसे वह आवश्यकतानुसार खींच सकें निम्न व्यायामों का अभ्यास आवश्यक हैं।

1. उछलकर पैर खोलना, दोनों हाथ सिर के पीछे, भुजदंड पकड़कर बांधना जिसमे रीढ़ ऊपर की ओर खींची जाए। अब 4–4 चक्कर दाहिनी एवं बायीं ओर से (बगल में आगे, बगल में पीछे) लगाना।

2. उपरोक्त स्थिति में गर्दन की मालिश करते हुए हाथ कमर पर, सिर तथा स्कंध की पंखुड़ियाँ पीछे की ओर खींचते हुए कमर से आगे झुकना एवं कुछ देर रूक कर धीरे –धीरे हाथ टखनों पर ले जाना। श्वाँस स्वाभाविक रखना ।

3. उपरोक्त स्थिति में हाथ बगल में खोलकर तेजी से दाहिने पैर का अंगूठा बाएँ हाथ से एवं बाएँ पैर का अंगूठा दाहिने हाथ से छूना। उपरोक्त व्यायामों को करने के पश्चात्

धीरे–धीरे क्रमशः एड़ी, पंजों को पास लेते हुए तनाव मुक्त होना व उछलकर वापस आना।

संतुलन के व्यायामः– इन व्यायामों को करने से शारीरिक तथा मानसिक दोनों प्रकार का संतुलन बनता है। मस्तिष्क का बायाँ भाग शरीर के दाहिने अंग पर संतुलन साधने से मस्तिष्क का बायां भाग एवं इसके विपरीत करने से दाहिना भाग सक्रिय होता है।

1. दाहिना हाथ दाहिने पैर की कनिष्ठिकाधार की ओर से, घुटने से अंदर हाथ से जाकर बाहर से पकड़ना एवं सामने, बगल में, ऊपर खींचते हुए दोनों हाथों से पकड़कर अंगूठे से माथा छूना। यही क्रिया बाएँ पैर से करना।

2. बायाँ पैर मोड़कर टखने के पास से पीछे से बाएँ हाथ से पकड़कर अधिकतम खींचते हुए ऊपर उठाना। (दाहिना हाथ संतुलन के लिये ऊपर उठाना। पुनः संतुलन कहाँ और क्यों बिगड़ता है, इसको देखकर ठीक करना।)

3. दाहिना हाथ तथा पैर एक साथ झटकना, इसी प्रकार बायाँ हाथ एवं बायाँ पैर झटकना, यही क्रिया 3–3 बार दोहराना। इससे शरीर मे विशेष चैतन्यता आती है।

पैर की गद्दियों पर करने वाले व्यायाम :– उछलने के प्रयोग पैर की गद्दियों पर ही करने चाहिए। इसका प्रभाव दिल व फेफड़ों पर पड़ता है तथा श्वाँस –प्रश्वाँस गहरे और लम्बे हो जाते है। इससे फेफड़ें बलवान बनंते है। उछलते समय एड़ियाँ जमीन पर लाने से मस्तिष्क पर आघात होता है।

1. पैरों की गद्दियों पर जमीन को न छोड़ते हुए उछलना।

2. घुटने सीधे रखते हुए जमीन पर उछलना। क्रमशः उछाल बढ़ाते जाना।

3. दाहिना पैर दाहिनी ओर हवा मे ले जाते समय बाएँ पैर के गद्दी पर दो बार उछलना, दाहिना पैर जमीन पर आते ही बायाँ पैर बायीं ओर हवा मे ले जाते समय दाहिने पैर की गद्दी पर दो बार उछलना।

4. घुटने मोड़ते हुए उछलकर नितम्बों पर एड़ियाँ मारना।

5. उछलकर घुटने मोड़ते हुए सीने को लगाना।

अन्य व्यायामः– इन व्यायामों में स्थिति ठीक आने के पश्चात् गति बढ़ाने का प्रयास करना चाहिए। प्रत्येक प्रयोग दस–दस बार करना।

1. उछलकर पैर खोलना, दोनों हाथ श्वाँस लेते हुए ऊपर करना व कमर से पीछे झुकना। श्वाँस छोड़ते हुए नाभि अंदर लेते हुए दोनों हाथ व पैरों के बीच से पीछे की ओर जमीन के पास लाना।

2. सूर्यनमस्कार 3 की स्थिति, उछलकर पैर बदलते हुए करना।

3. मेंढ़क की स्थिति में बैठकर, दोनों एड़ियाँ जोड़कर (फैलाकर भी) पीछे सीने की ऊँचाई तक फेंकना व वापस मेंढ़क की स्थिति में आना।

4. सूर्यनमस्कार 4 की स्थिति में डिप्स लगाना।

5. दोनों पैरों में पर्याप्त अंतर लेकर, दोनों हाथ सामने रखते हुए (हथेलियाँ जमीन की ओर) दाहिने पैर पर बैठना (एड़ी जमीन पर), बायाँ पैर सीधा, एवं पंजा ऊपर उठाया हुआ। यही काम बायीं ओर करना। (अवडीन के समान)

6. दोनों पैरों में पर्याप्त अंतर लेकर धीरे–धीरे दोनों पैरों को (एड़ी तथा पंजों को) खिसकाते हुए फैलाना, जंघायें जमीन पर लाना।

मर्मस्थल :– सामान्यतः शरीर के किसी भी अंग पर आघात करने पर चोट पहुँचाई जा सकती है । परंतु शरीर के कुछ अवयव ऐसे होते हैं, जिन पर साधारण आघात से ही शरीर एवं मन का संतुलन बिगड़ जाता है, मृत्यु या अत्याधिक शारीरिक अथवा मानसिक क्षति हो जाती है। इन अवयवों को मर्मस्थल कहते है। मनुष्य के शरीर में कम से कम 115 मर्मस्थल हैं, परंतु साधारणतः सामने से नजर आने वाले करीब 20–25 मर्मस्थल है, जिनकी जानकारी निःयुद्ध के लिए आवश्यक होती है।

1. तालू 2. ग्रीवापृष्ठ 3. कुंभ 4. आँखें 5. नासिका 6. जबड़ा 7. कर्ण 8. कर्णमूल 9. हनु 10. कण्ठमणि 11. कण्ठनाल 12. कण्ठकूप 13. कॉलर की हड्डी (हंसली) 14. सूर्यचक्र 15. कक्ष 16. पार्श्वास्थि 17. जठर 18. उदरमध्य 19. रीढ़ की हड्डी 20 वृषण 21. जानु 22. पदपृष्ठ 23. हाथ पैर की अँगुलियों के जोड़ 24. हड्डियाँ तथा मांसपेशियों के जोड़ 25. कूर्पर।

प्रहारक अंगः– नैसर्गिक रुप से हमें ईश्वर ने कुछ ऐसे अवयव भी दिये हैं जिनका शस्त्र के रुप में प्रयोग करने से प्रतिद्वंद्वी पर आघात लगाया जा सकता है।

(क) पदप्रहार :– 1. जानु प्रहार 2. खर प्रहार 3. पार्ष्णी प्रहार 4. पार्ष्णीचाप 5.ऊर्ध्वपाद 6. कोणपाद 7. चक्रपाद 8. भ्रमणपाद 9. पार्श्वपाद

(ख) कूर्पर आघात :– 1. दंती 2. वराही 3. श्रृंगी।

(ग) मुष्ठिका प्रहार :– 1. प्रांगुली 2. मुष्ठिमुख 3. मुष्ठिपार्श्व (कनिष्ठिकाधार या अंगुष्ठाधार की ओर से) 4. मुष्ठिपृष्ठ

(घ) हथेली :– 1.कनिष्ठिकाधार 2. करमूल 3. करपुट

(च) अंगुली :– 1. अंगुली शूल 2. द्विअंगुलिशूल 3. क्षुराधार

(छ) सिर :– सिरप्रहार (अग्रतः, पृष्ठतः)

सिद्ध स्थितियाँ :–

1. **आरम से निःयुद्ध सिद्ध** :– आरम से दक्ष में आना, पश्चात् उछलकर दोनों पैरों मे कम से कम 2.5 फीट अंतर (साधारणतः अपनी ऊँचाई के अनुसार) लेते

हुए समानांतर पैर फैलाना, उसी समय श्वाँस छोड़ते हुए अधोप्रकोष्ठ रोध, पश्चात् श्वाँस भरकर हाथ कटि के पास लाना।

निःयुद्ध सिद्ध से आरम :– निःयुद्ध सिद्ध से उछलकर दक्ष मे आना पश्चात् आरम करना।

2. **नियुद्ध सिद्ध से प्रयोग सिद्ध** :– निःयुद्ध सिद्ध से दाहिना पैर बायें पैर के पास लाना, बायाँ हाथ दाहिने कान के पास, दाहिना हाथ सीधा बायें प्रकोष्ठ से सटा हुआ, दोनों हाथो की मुष्ठि बंधी हुई, बायें हाथ से अधोक्षेप दाहिना हाथ सिद्ध स्थिति कर दाहिना पैर कोण में तिरछा पीछे लेना, (पैरों में अंतर अपनी ऊँचाई के अनुसार). बायाँ घुटना मुड़ा हुआ, दाहिना पैर सीधा। स्कंधरेखा एवं दोनों पैरों के पंजे पहले मोहरे पर।

प्रयोग सिद्ध से निःयुद्ध सिद्ध :– दाहिना पैर बायें पैर से मिलाना, पैर के घुटने दबे हुए, दोनों हाथों से अधोप्रकोष्ठ रोध, मुष्ठि कटि के पास लेते हुए नियुद्ध सिद्ध

करना।

3. प्रयोग सिद्ध से द्वंन्द्व सिद्ध :– प्रयोग सिद्ध से दाहिना पैर बायें पैर की सीध मे पीछे कर दोनो पैर पदविन्यास सिद्ध की स्थिति में, बायाँ पंजा पहले मोहरें की दिशा में, बायाँ हाथ पार्श्वक्षेप की स्थिति में, दाहिनी मुष्ठि सीने के पास, सतर्क खड़े रहना।

(उपरोक्त तीनो सिद्ध स्थितियाँ हम दक्ष स्थिति से भी कर सकते हैं।)

मुष्ठिप्रहार तथा पदप्रहार :–

मुष्ठिपृष्ठ :– दाहिना हाथ सीने के सामने से नीचे से ऊपर चक्राकार गति से प्रतिस्पर्धी के दाहिने गाल तथा मुँह पर आघात करना।

करमूल :– करमूल से हनु पर आघात।

पार्श्वमुष्ठि :– दाहिने हाथ से चौथे मोहरे पर तथा बायें हाथ से दूसरे मोहरे पर प्रहार।

पश्चात्मुष्ठि :– कटिवलन करते हुए दाहिने हाथ से बायें कंधे के ऊपर से पीछे प्रहार।

अधोमुष्ठि :– पैरों के पंजों की दिशा दाहिने/बायें बदल कर जठर पर प्रहार।

कूर्पर आघात :–

वराही :– दाहिना हाथ बायें कक्ष के पास ले जाते हुए अपने दाहिनी ओर दाहिने पैर के घुटने से झुकते हुए कूर्पर से मर्मस्थल आघात।

दंती प्रकार 1 :– दाहिना हाथ मोड़ते हुए कूर्पर सिर के पास लेकर सीने के सामने पैर पर दबते हुए कूर्पर से रीढ़ की हड्डी तथा सीने का आघात।

दंती प्रकार 2 :– दाहिने हाथ की मुष्ठिका सूर्यचक्र के पास, बायाँ हाथ दर्पण मुद्रा में सीने के सामने, दाहिने हाथ के प्रकोष्ठ से हनु तथा कनपटी पर आघात।

श्रृंगी :– दोनों पैर पर दबते हुए, दाहिने हाथ की मुष्ठि बायें कक्ष के पास लेकर झोंके से दाहिना हाथ दाहिनी ओर ले जाते हुए दाहिने पैर पर दबकर कूर्पर से वृषण तथा हनु पर आघात।

पदप्रहार

पार्श्वपाद :–

1. दाहिना पैर बायें पैर के घुटने के पास उठाना।
2. दाहिना पैर दाहिनी ओर लेकर कक्ष पर आघात करना।

पुरोपाद :–

1. दाहिना पैर बायें पैर के घुटने के पास उठाना ।
2. दाहिना पैर अपने सीने के सामने लेकर जानु, वृषण तथा जठर पर क्रमशः आघात करना।

प्रतिपाद :– 1. दाहिना पैर बायें पैर के घुटने के पास उठाना ।

2. दाहिना पैर अपने पीठ की ओर लेकर चेहरा तथा सूर्यचक्र पर क्रमशः आघात करना।

ऊर्ध्वपाद :–

1. दाहिना पैर बायें पैर के घुटने के पास उठाना ।
2. दाहिना पैर सीने के सामने लेकर पंजे से हनु पर तथा पदपृष्ठ से जठर पर आघात करना।

रोध :– पार्श्वक्षेप, अधोक्षेप एवं ऊर्ध्वक्षेप :–

एक हाथ से :– पार्श्वक्षेप :– प्रतिस्पर्धी के दाहिने मुष्टिप्रहार को बायें हाथ के प्रकोष्ठ से अंगुष्ठाधार की ओर से मणिबंध के पास से उड़ाना। अपने बायें हाथ की मुष्टि को गति से दाहिने हाथ की मुष्टि के नीचे से लेते हुए नाभि, सूर्यचक्र एवं नासिका

की रक्षा करते हुए या प्रकोष्ठ एवं सीने से समानान्तर प्रहारक बल की दिशा बदलता हुआ 90 अंश के कोण पर टकराना । यही क्रिया बायें हाथ की मुष्ठिका वापस लेते हुए बायें कूर्पर के नीचे से दाहिने हाथ से करना पार्श्वक्षेप कहलाता है।

ऊर्ध्वक्षेप : इस पद्धति से ही सीने के सामने से हाथ माथे के ऊपर से ले जाना ही ऊर्ध्वक्षेप कहलाता है। इसी क्रिया का अभ्यास दाहिने हाथ से भी करना।

दोनों हाथ से एक साथ :– दोनों हाथ से एक साथ पार्श्वोत्क्षेप का अभ्यास ऊपर की ओर चक्राकार घुमाते हुए करना तथा अधोत्क्षेप का अभ्यास करना।

स्थिर प्रयोग :–

स्थिति –निःयुद्ध सिद्ध :–

आघातः मुष्टि प्रहार

एक हाथ से :– आघात करते समय एक हाथ कमर पर रहेगा। दूसरे हाथ का आघात एवं पहले हाथ को वापस लाना (इस समय पीछे कूर्पर आघात) एक साथ

होगा। निम्नलिखित क्रम से विविध मर्मस्थलों पर आघात करना । जैसे – दाहिनी मुष्ठिका से 'नासिका' पर, बायीं मुष्ठिका से ''सूर्यचक्र' पर, दाहिनी मुष्ठिका से 'जठर' पर। उपरोक्त पद्धति से निम्नलिखित आघातों का अभ्यास करना। 1. कनिष्ठिकाधार प्रहार 2. करपुट प्रहार 3. वराही 4. दंती 5. श्रृंगी।

दोनों हाथ से एक साथ :– .

1. मुँह से श्वाँस छोड़ते हए या हुंकार के साथ दोनों हाथों से एक साथ प्रतिस्पर्धी के नासिका, सूर्यचक्र व जठर पर क्रमशः आघात करना। आघात के समय हाथ खुलने पर भी कूर्पर से थोड़ा मुड़ा एवं कसा रहेगा। वापस लाते समय पीछे कूर्पर आघात।

2. बायें हाथ से नासिका, दाहिने हाथ से जठर पर एक साथ आघात करना पश्चात् हाथ बदलकर उन्हीं स्थानों पर आघात।

उपरोक्त सभी प्रयोगों का अभ्यास प्रारंभ में मंदगति से स्थितियां ठीक करते हुए करना चाहिये। बाद में तेज गति से 20–20 बार अभ्यास होना चाहिए।

गति के प्रयोग :– (प्रयोग सिद्ध से)

मुष्ठिप्रहार प्रक्रम – 1:– दाहिना पैर बायें से मिलाते हुए कोने में (45^0) रखते ही दाहिने हाथ से पहले मोहरे पर सूर्यचक्र पर मुष्ठिप्रहार। यही काम बायें पैर एवं बायें हाथ से करना। मार मारते हुए 6 बार आगे बढ़ना एवं प्रयोग सिद्ध में आना। यही काम अपक्रम में करना।

मुष्ठिप्रहार प्रक्रम – 2 :– उपरोक्त पदविन्यास पर सूर्यचक्र और नासिका पर दो मुष्ठिप्रहार मारते हुए 6 बार आगे बढ़ना। यही काम अपक्रम में करना।

मुष्ठिप्रहार प्रक्रम – 3 :– एक साथ सूर्यचक्र, नासिका व जठर पर मार मारते हुए आगे बढ़ना। यही काम अपक्रम में करना।

मुष्ठिप्रहार चतुष्क :– प्रकम के पदविन्यास पर मार मारते हुए दो बार पहले मोहरे पर आगे बढ़ना। दाहिना पैर बायें पैर के पास लेते हुए चौथे मोहरे पर लेकर दूसरे मोहरे पर सिद्ध। इस समय हाथों को आगे अधोप्रकोष्ठ रोध की स्थिति से लाना । यहीं काम शेष मोहरों पर करना।

द्वंद्व का अभ्यास

प्रयोग 1 :– (निःयुद्ध सिद्ध से)

1. दाहिने हाथ से दोनों का एक साथ आघात प्रतिस्पर्धी की नासिका पर।
2. बायें हाथ से दोनों का एक साथ आघात प्रतिस्पर्धी की नासिका पर ।

(उपरोक्त पद्धति से सूर्यचक्र या जठर पर आघात करना।)

प्रयोग 2 :– (प्रयोग सिद्ध से)

क	मर्मस्थल	ख
1. दाहिने हाथ से मुष्ठिप्रहार	नासिका	बायें हाथ से ऊर्ध्वक्षेप
2. बायें हाथ से मुष्ठिप्रहार	सूर्यचक्र	दाहिने हाथ से पार्श्वक्षेप
3. दाहिने हाथ से मुष्ठिप्रहार	जठर	बायें हाथ से अधोक्षेप
4. बायें हाथ से मुष्ठिप्रहार	नासिका	दाहिने हाथ से ऊर्ध्वक्षेप
5. दाहिने हाथ से मुष्ठिप्रहार	सूर्यचक्र	बायें हाथ से पार्श्वक्षेप
6. बायें हाथ से मुष्ठिप्रहार	जठर	दाहिने हाथ से अधोक्षेप

शरीर सिद्धता के प्रयोग

1. दंड (डिप्स) :–1. हथेंलियों पर 2. मुष्ठियों पर 3. हथेलियों मे अंतर बढ़ाकर दाहिना कान दाहिने पंजे के पास लगाना । पूर्वस्थिति में आना। बायाँ कान बायें पंजे के पास लगाना । पूर्वस्थिति।

2. पंजों की गद्दियों पर उछलते हुए हवा में पैर बगल मे खोलना तथा वापस पूर्वस्थिति मे आना।

3. पंजों की गद्दियों पर उछलते हुए हवा में पैर आगे पीछे खोलना तथा वापस पूर्वस्थिति मे आना।

4. पंजों के बल बैठकर हाथों को जोड़कर (बांधकर) ऊपर खींचते हुए आगे, पीछे, दाहिने तथा बायें चलना।

5. उपरोक्त क्र. 4 की क्रिया उछलते हुए करना।

6. अवडीन का अभ्यास :– पैर पर्याप्त फैलाकर बायें या दाहिने पैर पर दूसरा पैर सीधा रखते हुए बैठना ।

7. जठर के लिये व्यायाम – जमीन पर लेटकर दोनों हाथ सिर के पीछे पकड़ना तथा पैर जमीन से न उठाते हुए कमर का ऊपरी हिस्सा बार–बार उठाना।

गति के प्रयोग

(प्रयोग सिद्ध से)

मुष्ठिप्रहार द्वय प्रकार – 1

1. दाहिना पैर बायें पैर के पास से दूसरे मोहरे पर आगे लेते हुए दाहिने हाथ से दूसरे मोहरे पर मुष्ठिप्रहार।
2. पदविन्यास से बायाँ पैर पहले मोहरे पर बढ़ाते हुए बायें हाथ से पार्श्वक्षेप।
3. दाहिना पैर पहले मोहरे पर रखकर दाहिने हाथ से मुष्ठिप्रहार।
4. बायाँ पैर अधोक्षेप तीसरे मोहरे पर रखते ही अधोक्षेप के साथ तीसरे मोहरे पर सिद्ध । यही काम तीसरे मोहरे पर करना।

मुष्ठिप्रहार द्वय प्रकार 2 :–प्रकार 1 को क्रमांक 3 में मुष्ठिप्रहार से पूर्व ऊर्ध्वपाद जोड़कर करना। यही काम तीसरे मोहरे पर करना।

मुष्ठिप्रहार द्वय प्रकार 3 :– 1. दाहिना पैर दूसरे मोहरे पर बढ़ाते हुए मुष्ठिप्रहार। 2. पहले मोहरे पर बायें पैर की कनिष्ठिकाधार से घुटने पर पार्श्वपाद। 3. पहले मोहरेपर ही दाहिने पैर से भ्रमणपांद, पैर रखते ही तीसरे मोहरे पर सिद्ध। यही काम तीसरे मोहरे पर करना।

उत्क्षेप चतुष्क :– (प्रयोग सिद्ध से)

1. पहले मोहरे पर आगे बढ़ते हुए दाहिने हाथ से पार्श्वक्षेप।
2. उसी मोहरे पर आगे बढ़ते हुए बायें हाथ से ऊर्ध्वक्षेप।
3. दाहिना पैर बायें पैर से मिलाते हुए चौथे मोहरे पर रखते ही दूसरे मोहरे पर अधोक्षेप से सिद्ध।

4. उपरोक्त कार्य दूसरे, तीसरे तथा चौथे मोहरे पर करना।

उत्क्षेप प्रक्रम :–

(प्रयोग सिद्ध से) – 1. पैर आगे रखकर पार्श्वक्षेप कर 6 बार आगे जाना। 2. पैर आगे रखकर एक हाथ से पार्श्वक्षेप दूसरे से ऊर्ध्वक्षेप कर 6 बार आगे आना। 3. पैर आगे रखकर एक हाथ से पार्श्वक्षेप, दूसरे से ऊर्ध्वक्षेप, पहले से अधोक्षेप कर 6 बार आगे जाना।

पार्श्वपाद प्रक्रमः– (प्रयोग सिद्ध से) 1. पीछे के पैर से आगे पार्श्वपाद आघात करना व पैर आगे रखना। इस प्रकार 6 बार आगे बढ़ना ।

पार्श्वपाद अपक्रमः– (प्रयोग सिद्ध से) 1. सामने वाले पैर से उसी दिशा में पार्श्वपाद कर पैर पीछे ले जाना । इस प्रकार 6 बार पीछे आना।

पदप्रहार के प्रयोग :–(प्रयोग सिद्ध से)

प्रयोग 1 :– (पार्श्वास्थि–कर्णमूल–हनु–नासिका–सूर्यचक्र–करपुट) बायें हाथ से पार्श्वास्थि, दाहिना पैर आगे लेकर दाहिने हाथ से कर्णमूल, बायाँ पैर आगे लेकर बायें हाथ के करमूल से हनु। तीसरे मोहरे पर दाहिनी ओर से पलटकर दाहिने मुष्ठिपृष्ठ से नासिका। बायाँ पैर आगे लेकर बायें प्रांगुलि से सूर्यचक्र । पैर आगे लेकर दाहिने करपुट से कर्ण पर प्रहार। पहले मोहरे पर सिद्ध।

प्रयोग 2 :– (पार्ष्णी–ऊर्ध्वपाद–जानु–खरप्रहार) दाहिने पैर से जठर पर पार्ष्णी, बायें पैर से ऊर्ध्वपाद, पलटकर बायें पैर से जानु । दाहिने पैर से पलटकर खर प्रहार।

प्रयोग 3 :– (ऊर्ध्वपाद–कोणपाद–चक्रपाद–भ्रमणपाद–पार्ष्णिचाप) दाहिने पैर से (अनवरत) ऊर्ध्वपाद, कोणपाद और चक्रपाद (कनिष्ठिकाधार की ओर से)। बायें पैर से भ्रमणपाद (अंगुष्ठाधार की ओर से) दाहिने पैर की एड़ी से पीछे चक्राकार घुमाकर पार्ष्णिचाप। यही काम दूसरे पैर से तीसरे मोहरे पर सिद्ध होकर करना।

संयुक्त प्रयोग 1 :– (प्रयोग सिद्ध से) – 1. दाहिना पैर पहले मोहरे पर बढ़ाते ही दाहिने हाथ से अधोक्षेप, पार्श्वक्षेप, बायें हाथ से मुष्ठिप्रहार दाहिने हाथ से

पार्श्वक्षेप। 2. बायें पैर से चौथे मोहरे पर पार्श्वपाद व पैर पहले मोहरे पर रखते ही दाहिने हाथ से सूर्यचक्रपर मुष्ठिप्रहार और बायें हाथ से पार्श्वक्षेप, अधोक्षेप से तीसरे मोहरे पर सिद्ध। यही काम तीसरे मोहरे पर करना।

संयुक्त प्रयोग 2:– (प्रयोग सिद्ध से) – 1. दाहिना पैर पहले मोहरे पर बढ़ाते द्वन्द्वसिद्ध। 2. दाहिना पैर बायें पैर के पास खींचते ही उसी पैर से पहले मोहरे पर पुरोपाद कर पैर आगे रखते ही बायें हाथ से सूर्यचक्रपर मुष्ठिप्रहार और दाहिने हाथ से पार्श्वक्षेप। 3. बायें पैर से चौथे मोहरे पर पार्श्वपाद कर पैर दाहिने पैर से मिलाना, दाहिने पैर से दूसरे मोहरे पर पार्श्वपाद मार पैर पहले मोहरे पर रखते ही दाहिने हाथ से कर्णमूल पर कनिष्ठिकाधार आघात बायें हाथ से सूर्यचक्र पर आघात, दाहिने हाथ से पार्श्वक्षेप, अधोक्षेप से तीसरे मोहरे पर सिद्ध । यही काम तीसरे मोहरे पर करना।

भंग, मोटन तथा विमोचन :– साधारणतः मणिबंध के भंग या मोटन का अवसर हमें तब प्राप्त होता है, जब प्रतिस्पर्धी द्वारा ऊपर की दिशा से हस्तप्रहार करने पर उसका मणिबंध नीचे से पकड़ में आता है अथवा उसके द्वारा पंजा मिलाते समय पंजा हाथ में आता है।

भंग: मणिबंध को तीन दिशाओं में मोड़कर उसको भंग किया जा सकता है।

1. हथेली शरीर की ओर मोड़ते हुए अंतर्भंग।
2. कर पृष्ठ शरीर की ओर मोड़ते हुए बहिर्भंग।
3. कनिष्ठिकाधार उसी की ओर मोड़ते हुए पार्श्वभंग।

अंतर्भंग :– कररोध लेकर प्रतिस्पर्धी की हथेली की दर्पण मुद्रा बनाना, अपने दोनो अंगुष्ठ करपृष्ठ पर, अँगुलियों करतल पर रखते हुए उसगें शरीर की ओर दबाव डालते हुए अंतर्भंग करना।

विमोचन :– अपने बायें हाथ से प्रतिस्पर्धी के बायें कनिष्ठिकाधार को पकड़ कर ऊपर की ओर उठाते हुए मरोड़ना। बल की दिशा बदलना।

बहिर्भंग :– कररोध लेकर प्रतिस्पर्धी की हथेली को आशीर्वाद मुद्रा में लेकर हथेली को अपने दोनों हाथ से घड़ी देखने वाली मुद्रा में पकड़ना और हथेली को बाहर की ओर मोड़ते हुए बहिर्भंग करना।

विमोचन :– अपने बायें हाथ को नीचे से प्रतिस्पर्धी के दोनों हाथों के बीच में डालकर उसके दाहिने कनिष्ठिकाधार को पकड़कर उल्टी दिशा में मरोड़ना। यह उसका पार्श्वभंग होगा।

पार्श्वभंग :–प्रतिस्पर्धी के मणिबंध को पकड़कर उल्टा नमस्ते की स्थिति तक ले जाते हुए उसकी हथेली पर दोनों हाथों से सीधी नमस्ते से पकड़ जमा कर दबाव डालना एवं पार्श्वभंग करना।

विमोचन :– दूसरें हाथ से नीचे से पकड़कर जमाना तथा मरोड़ना।

मोटन :– मणिबंध को दो दिशाओं में मरोड़कर मोटन किया सकता है।

1. हथेली अंदर की ओर मरोड़ते हुए अंतर्मोटन।
2. हथेली बाहर की ओर मरोडते हुए बहिर्मोटन।

अंतर्मोटन एवं बहिर्मोटन :– मार नीचे से आने पर प्रकोष्ठ रोध लेकर दाहिने हाथ के अंगुष्ठ को प्रतिस्पर्धी के करपृष्ठ पर लगाकर घड़ी की दिशा में घुमाते हुए मणिबंध का अंतर्मोटन करना एवं बायें हाथ के अंगुष्ठ को प्रतिस्पधी के करपृष्ठ पर लगाकर विपरीत दिशा में बहिर्मोटन करना।

अंतर्मोटन का विमोचन :– अपना खाली हाथ जमीन पर रखकर कुलाटी लगाना अथवा बल की दिशा मे तेजी से घूमकर दूसरे हाथ का आघात करना।

बहिर्मोटन का विमोचन :– प्रतिस्पर्धी के हाथ के नीचे अपना दूसरा हाथ लगाकर झटके से ऊपर उठाना एवं बल की दिशा मे घूमकर विमोचन करना।

भंग, मोटन के प्रयोग (जोड़ी से करना) :–

1. अंगुष्ठ भंग :– सलामी हाथ में प्रतिस्पर्धी के दाहिने अंगुष्ठ को अपने बायें तर्जनीमूल और अपने बायें अंगूठे के बीच लेकर भंग करना।

विमोचन :– अपने बायें हाथ सें प्रतिस्पर्धी की पकड़ को आघात से छुड़ाना अथवा दाहीने कनिष्ठिकाधार को पकड़कर मणिबंध अंतर्मोटन करना अथवा किसी अंगुली को पकड़कर उसका भंग करना।

2. कूर्पर भंग :– सलामी हाथ से नीचे अंदर से बाहर की ओर जाते हुए प्रकोष्ठ से अथवा जानु से कूर्पर भंग करना।

विमोचन :– बढ़ने से पहले ही प्रतिस्पर्धी का मणिबंध पकड़ना।

3. स्कंध मोटन :– उपरोक्त प्रकार से प्रतिस्पर्धी के पीछे जाते हुए प्रतिस्पर्धी के कक्ष पर हाथ की पकड़ जमाकर नीचे झुकाना।

विमोचन :– प्रतिस्पर्धी का उपलब्ध पैर अपने खाली हाथ से ऊपर उठाते हुए संतुलन भंग करना।

प्राथमिक प्रयोग (जोड़ी में करना)

बाल पकड़े जाने पर

आगे से :– बाल आगे से पकड़े जाने पर प्रतिस्पर्धी की पकड़ को दोनों हाथों से मजबूत पकड़ना एवं शरीर का वजन डालकर बहिर्भंग अथवा पार्श्वभंग करना ।

पीछे से :– बाल पीछे से पकड़े जाने पर प्रतिस्पर्धी की पकड़ को दोनों हाथों से मजबूत पकड़ते हुए हाथ के नीचे से घूमकर प्रतिस्पर्धी की ओर मुँह करना, ऊपर उठते हुए बहिर्भंग करना । उपरोक्त दोनों प्रयोगों में पैर के मार से सावधान रहना।

गर्दन पकड़े जाने पर :– प्रतिस्पर्धी के दोनों हाथों के अन्दर से हाथ डालकर

कूर्पर तक जोड़कर सीधा ऊपर उठाते हुए, दाहिने या बायें दिशा में शरीर को मरोड़ते हुए अपने मर्मस्थल को सुरक्षित करना। गर्दन पकड़े जाने पर प्रतिस्पर्धी के दोनों हाथों के कूर्पर पृष्ठ पर नीचे से पकड़ते हुए अंगूठे से मर्मस्थल दबाना, हाथों को फैलाये हुए ऊपर की ओर उठाना, अपना सिर उसके सीने पर अड़ाकर हाथ तेजी से पैरों के घुटनों के पीछे लगाकर संतुलन भंग करना। मजबूत पकड़ रहने पर हाथ ऊपर से लेकर प्रतिस्पर्धी के उसी हाथ का मणिबंध पकड़ना। दूसरे हाथ से पकड़े हुए हाथ का कूर्पर मोड़कर भंग करना।

कॉलर पकड़ना :– कॉलर पकड़ी जाने पर दस अंगुलियों की पकड़ में हथेलियाँ ऊपर रखते हुए हाथ नीचे से पकड़ना। (सात और चार अंगुलियों की पकड़ समझना) कनिष्ठिकाधार के नीचे अंगुष्ठ को रखकर (रहट वाली ताकत) अधिक ताकत वाले प्रतिस्पर्धी को वश मे करना। शरीर का वजन डालना। हाथ के नीचे से अंदर से बाहर की ओर ले जाते हुए बंध लगाना। प्रतिस्पर्धी के खाली हाथ पैर का ध्यान रखना।

मणिबंध पकड़ना :– एक हाथ से एक हाथ :– अंगुष्ठ और तर्जनी के बीच के मर्मस्थल को दबाते हुए प्रतिस्पर्धी के प्रकोष्ठ के समानांतर अपना प्रकोष्ठ ले

जाते हुए उसी दिशा में झटका देना। जिससे दो अंगुलियों की पकड़ में जाते हुए आप छूट जायेंगें।

दोनों हाथों से एक हाथ :– प्रतिस्पर्धी द्वारा अपना एक मणिबंध ऊपर से दोनों हाथों से पकड़े जाने पर, ऊपर से अपना दूसरा हाथ डालकर अपने हाथ को पकड़ना और ऊपर उठाते हुए चार अंगुलियों की पकड़ में ले जाना और हाथ छुड़ाना। मणिबंध नीचे से पकड़ा जाने पर अपना दूसरा हाथ नीचे से डालकर नीचे की ओर घसीटना।

दोनों हाथों से एक ही दिशा से :– दोनों हाथों से हथेली नीचे रखते हुए मणिबंध पकड़े जाने पर अपना दूसरा हाथ नीचे से प्रतिस्पर्धी के दोनों हाथों के बीच से निकाल कर हथेली पर हथेली पकड़कर पार्श्वभंग करना।

दोनों हाथ अलग अलग पकडना :– प्रतिस्पर्धी द्वारा अपने दोनों मणिबंध उसके अंगूठे को अंदर की ओर रखते हुए पकड़े जाने पर अपने हाथों को अंदर से बाहर ऊपर की ओर घुमाना। यदि प्रतिस्पर्धी की पकड़ मजबूत हो तो अपनें दोनों हाथ आपस

में बांधकर ऊपर उठा लेना। प्रतिस्पर्धी के अंगूठे बाहर की ओर होने पर हाथ नीचे, बाजू और ऊपर इस तरह घुमाना, अपने दोनों हाथों को तेजी से पास में लाकर टकराना। जिससे प्रतिस्पर्धी के अंगूठे व अंगुलियाँ आपस में टकराकर टूट जाये! पैर के घुटने की मार अथवा बल की दिशा बदलकर हाथ आगे पीछे लेकर झटके से छुड़ाना।

भुजदंड पकड़ना :– प्रतिस्पर्धी द्वारा दोनों ओर से भुजदंड पकड़े जाने पर अपने दूसरे हाथ से प्रतिस्पर्धी के हाथ को पकड़कर अपनी पकड़ मजबूत करते हुए अपने बंधे हुए हाथ को बाहर से ऊपर की ओर चक्राकार घुमाकर प्रतिस्पर्धी का पार्श्वभंग करना।

द्वन्द्व का अभ्यास (आमने सामने खड़े होकर)

प्रयोग 1 : – (निःयुद्ध सिद्ध से)

क	मर्मस्थल	ख
दाहिना मुष्ठिप्रहार	नासिका	ऊर्ध्वप्रकोष्ठ रोध
बायाँ मुष्ठिप्रहार	नासिका	ऊर्ध्वप्रकोष्ठ रोध

दाहिना मुष्ठिप्रहार	जठर	अधोप्रकोष्ठ रोध
बायाँ मुष्ठिप्रहार	जठर	अधोप्रकोष्ठ रोध

प्रकोष्ठ रोध :– दोनों हाथों की कैंची बनाते हुए प्रतिस्पर्धी के मुष्ठिप्रहार (नासिका, सूर्यचक्र) को सिर से ऊपर उठाते हुए पकड़ना, हथेली की दिशा बाहर की ओर अंगुलियाँ मिली हुई। मुडी हुई संडासी के जैसा पकड़ते हुए वापस प्रयोग सिद्ध।

प्रयोग 2 :–(प्रयोग सिद्ध से)

क	**मर्मस्थल**	**ख**
ऊर्ध्वपाद	वृषण	अधोप्रकोष्ठ रोध या किसी भी हाथ से अधोक्षेप।

प्रयोग 3 :– (प्रयोग सिद्ध से)

क	**मर्मस्थल**	**ख**
बायीं कनिष्ठिकाधार	बायीं पार्श्वास्थि	कररोध
दाहिनी कनिष्ठिकाधार	दाहिनी पार्श्वास्थि	कररोध

बायीं कनिष्ठिकाधार	बायाँ कर्णमूल	कररोध
दाहिनी कनिष्ठिकाधार	दाहिना कर्णमूल	कररोध
दाहिना पैर पीठ की ओर से		
पहले मोहरे पर मुष्ठिपृष्ठ	नासिका	ऊर्ध्वप्रकोष्ठ रोध
बायाँ प्रांगुलि	सूर्यचक्र	दाहिने पार्श्वक्षेप से
बायाँ करपुट	कर्ण	बायाँ कररोध

(हाथ बदलकर एवं प्रतिद्वन्द्वी बदलकर अभ्यास करना) (कर रोध -- बायें/दाहिने हाथ के अंगूठे तथा प्रथम अंगुली के उपर बायें/दाहिने हाथ के अंगूठे तथा प्रथम अंगुली को रखकर अंग्रेजी **V** के आकार में रोध लेना, पश्चात् ग्राह करना (हाथ पकड़ना)।

प्रयोग 4 :– (प्रयोग सिद्ध से)

मुष्ठिप्रहार प्रक्रम – उत्क्षेप अपक्रम

प्रयोग 5 :– (प्रयोग सिद्ध से)

क	**मर्मस्थल**	**ख**

ऊर्ध्वपाद प्रक्रम	वृषण से हनु तक	अधोप्रकोष्ठ रोध लेते हुए अपक्रम

प्रयोग 6 :– (प्रयोग सिद्ध से)

क	मर्मस्थल	ख
1. पार्श्वपाद प्रक्रम 1	पार्श्वास्थि	अधोक्षेप अपक्रम
2. पार्श्वपाद प्रक्रम 2	कर्णमूल	द्विहस्त प्रकोष्ठ रोध

द्वन्द्व का प्रयोग :– (द्वन्द्व सिद्ध से)

1. प्रसर, दाहिना पैर आगे बढ़ाते हुए दाहिने हाथ से सूर्यचक्र पर मुष्टिप्रहार।
2. प्रतिसर, दाहिना पैर पीछे लेते हुए, बायें हाथ से पार्श्वक्षेप कर द्वन्द्व सिद्ध।

शरीर सिद्धता के प्रयोग :–

1. उछलते हुए आगे दोनों हाथों पर बिना घुटना मोड़े दोनों पैरों से मारना। 2. उछलते हुए दोनों पैर खोलकर दोनों हाथों पर मारना। 3. पैरों पर उछलते हुए आगे चांटा मारने का अभ्यास करना । चांटा मारने वाले पैर का कनिष्ठिकाधार जमीन से

लगभग सटा हुआ चाप बनाता जाएगा। 4. उछलकर बायें पैर पर आना, दाहिने पैर से बायें पैर को पीछे की ओर से लपेटते हुए चांटा मारना। 5. सूर्यनमस्कार 5 की स्थिति में आगे पीछे उछलते हुए जाना। 6. उपरोक्त क्रिया चलते हुए करना। 7. अंगुलियों पर, मुष्ठि पर डिप्स लगाना, धीरे–धीरे कम अंगुलियों पर वजन करते जाना।

सर्पगति – सूर्यनमस्कार 4 की स्थिति में कोहनियाँ मोड़कर जमीन के निकट शरीर को रखना तथा बायाँ पैर शरीर के नीचे से दाहिनी ओर लंबा फैंकना और दाहिना हाथ आगे बढ़ाना । यही काम दाहिने पैर के साथ करना । प्रत्येक बार आगे बढ़ते समय नाक से दीर्घ श्वाँस छोड़ना।

चक्रदंड – डिप्स लगाना। उछलकर बायाँ पैर दोनों हाथों के बीच में दाहिना पैर दाहिनी ओर। दाहिना पैर दाहिने हाथ के नीचे से सामने। दाहिने हाथ पर बल देते हुए बायें हाथ के नीचे से ले जाते हुए डिप्स लगाना।

जठर के लिये व्यायाम :– 1. जमीन पर लेटकर दोनों हाथ सिर के पीछे पकड़ना तथा पैर जमीन से न उठाते हुए कमर से ऊपरी हिस्सा बार – बार उठाना। 2. उसी स्थिति से घुटने मोड़कर दोनों पदपृष्ठ जमीन पर स्थिर रखकर सीना बार–बार जंघाओं को लगाना। 3. जमीन पर लेटकर दोनों हाथ सिर के पीछे, दोनों पैर जोड़कर बार–बार ऊपर उठाना। (यह प्रयोग जोड़ी में सुविधाजनक रहेगा।)

मार उत्क्षेपग्राह, अधोक्षेपग्राह :– बहिर उत्क्षेपग्राह :– प्रतिद्वन्द्वी के दाहिने हाथ के प्रहार का अपने दाहिने हाथ से नीचे से ऊपर चक्राकार घुमाते हुए और पार्श्वक्षेप करते हुए मणिबंध को पकड़ना। इसके विपरीत बायें मुष्ठिप्रहार को बायें हाथ से पार्श्वक्षेप ग्राह करना।

अंतर उत्क्षेपग्राह :– दाहिने हाथ के प्रहार को बायें हाथ से उत्क्षेपग्राह के लिये अंगुष्ठाधार की ओर से न टकराकर मणिबंध के पास मांसल भाग को बाहर करते हुए या करमूल टकराकर मणिबंधग्राह करना।

द्विहस्त उत्क्षेपग्राह :– दंड या छुरिका के वार को दोनों हाथों को प्रकोष्ठ तक जोड़ते हुए अंदर से बाहर, नीचे ऊपर प्रहार के बल की दिशा बदलते हुए प्रतिस्पर्धी के मणिबंध के पास पार्श्वक्षेप करते हुए एक हाथ से ग्राह करना।

अधोत्क्षेपग्राह :– प्रयोग–1 :– प्रतिस्पर्धी के दाहिने हाथ के जठर या वृषण पर प्रहार को दाहिने हाथ की कनिष्ठिकाधार से भुजदंड या प्रकोष्ठ पर टकराते हुए पार्श्वास्थि पर हाथ से भी अभ्यास करना।

प्रयोग–2 :– प्रतिस्पर्धी के दाहिने हाथ प्रहार को दाहिने हाथ की अंगुष्ठाधार से दाहिने भुजदंड पर प्रहार करते हुए अंगुष्ठाधार से प्रतिस्पर्धी के वृषण पर आघात करना।

गति के प्रयोग

पादहस्त प्रहार चतुष्क – (प्रयोग सिद्ध से)

1. पहले मोहरे पर दाहिने पैर से ऊर्ध्वपाद, पैर खींचकर जमीन पर आगे रखते हुए पहले मोहरे पर दाहिने हाथ से मुष्ठिप्रहार। 2. दाहिना पैर पीछे से तीसरे मोहरे लेते हुए

दाहिने कनिष्ठिकाधार से वृषण पर आघात, कटिवलन कर बायें हाथ से पहले मोहरे पर पार्श्वक्षेप। 3. दाहिना पैर बायें पैर से सटाते हुए चौथे मोहरे पर लेते हुए दूसरे मोहरे पर सिद्ध। (यही काम दूसरे, तीसरे और चौथे मोहरे पर पूरा करना)

पदप्रहार चतुष्क –(प्रयोग सिद्ध से)

1. दाहिने पैर से दूसरे मोहरे पर पार्श्वपाद लगाकर पैर पहले मोहरे पर रखना। 2. बायें पैर से पहले मोहरे पर पार्ष्णि प्रहार लगाते हुए चौथे मोहरे पर रखना। 3. दाहिना पैर से चौथे मोहरे पर खर प्रहार लगाते हुए सीने के सामने से दूसरे मोहरे पर रखकर चौथे मोहरे पर अधोक्षेप के साथ प्रयोग सिद्ध। (यही काम शेष मोहरों पर करना)

प्रहार सिंहध्वज चतुष्क – (प्रयोग सिद्ध से)

1. दक्षिण सिंहध्वज के समान दाहिना पैर उठाकर तीसरे मोहरे पर कूर्पर आघात। 2. दाहिना पैर आगे रखकर प्रडीन करते हुए मुष्ठिप्रहार। 3. बायीं ओर कटिवलन करते हुए, पहले मोहरे पर दाहिने कनिष्ठिकाधार से आघात। 4. बायाँ पैर दूसरे मोहरे पर बढ़ाते हुए वराही। (यही काम शेष मोहरों पर करना।)

गतिप्रयोग :– (प्रयोग सिद्ध से) :– दाहिना पैर से ऊर्ध्वपाद, कोणपाद, चक्रपाद, पैर जमीन पर रखते ही दाहिनी ओर से क्षेप अर्धवृत, क्षेप का पैर रखते हुए दाहिने पैर से ऊर्ध्वपाद (दाहिने हाथ पर मार) पैर आगे रखकर प्रयोग सिद्ध । (यही काम बायें पैर से तीसरे मोहरे पर करना)

सर्पगमन चतुष्क :– (निःयुद्ध सिद्ध से) 1. द्वन्द्व सिद्ध मे आते हुए दाहिना पैर पर्याप्त अंतर पर पीछे की ओर लेना, दोनों हाथ कूर्पर मे मोड़कर मुट्ठियाँ बंद कर गर्दन के पीछे। बायाँ पैर घुटने से मोड़ना। 2. दाहिना पैर तीसरे मोहरे पर रखना तथा सिर बायें घुटने के पास से दाहिनी एड़ी के पास निकटतम मार्ग से चक्राकार गति से तीसरे मोहरे पर सिर आघात। 3. तीसरे मोहरे पर बायें पैर से जठर पर पार्ष्णि प्रहार। 4. बायें पैर के पास से दाहिना पैर बढ़ाते ही मुष्टिप्रहार। 5. बायाँ पैर बायीं ओर रखकर ऊर्ध्वक्षेप, दाहिने पैर से दूसरे मोहरे पर निःयुद्ध सिद्ध। (यही काम चारों दिशाओं में करना)

प्रहार युति चतुष्क :– (प्रयोग सिद्ध से) 1. दाहिना पैर दूसरे मोहरे पर बढ़ाते हुए दाहिने हाथ से सूर्यचक्र पर मुष्ठिप्रहार। 2. बायाँ पैर पहले मोहरे पर बढ़ाते हुए बायीं कनिष्ठिकाधार से कर्णमूल पर आघात। 3. दाहिना पैर दूसरे मोहरे पर बढ़ाते समय दाहिने मुष्ठिपृष्ठ से नासिका पर मुष्ठिप्रहार। 4. बायें पैर से दूसरे मोहरे पर पुरोपाद। 5. उसी मोहरे पर दाहिने पैर से पार्श्वपाद लगाते हुए पैर खींचकर वही जमाना तथा चौथे मोहरे पर अधोक्षेप से सिद्ध। यही काम चारों दिशाओं में करना।

रोध युति द्वय :– (प्रयोग सिद्ध से) 1. दोनों हाथों से पार्श्वक्षेप, दोनों हाथों से अधोक्षेप। 2. बायीं ओर घूमते हुए बायें हाथ से ऊर्ध्वक्षेप, दाहिना पैर चौथे मोहरे पर बढ़ाकर सूर्यचक्र पर मुष्ठिप्रहार। 3. पैरों की दिशा बदलते हुए दूसरे मोहरे पर अधोक्षेप। 4. उसी दिशा मे दाहिना पैर आगे बढ़ाते हुए दाहिने हाथ से पार्श्वक्षेप – ऊर्ध्वक्षेप। 5. उसी दिशा मे बायाँ पैर आगे बढ़ाते हुए बायें हाथ से सूर्यचक्र पर मुष्ठिप्रहार। 6. दाहिना पैर चौथे मोहरे पर बढ़ाते हुए तीसरे मोहरे पर निःयुद्ध सिद्ध। (यही काम तीसरे मोहरे पर करना)

भूमिवंदन :– (निःयुद्ध सिद्ध से) 1. पहले मोहरे पर दाहिना पैर आगे लेकर दबते हुए, हाथ ऊपर से लेते हुए सूर्यनमस्कार स्थिति में आना। 2. दाहिना पैर जमीन पर घसीटकर पीछे लेते हुए दाहिने कनिष्ठिकाधार से पार्श्वास्थि पर आघात। 3. कमर को मरोड़ते हुए बायें हाथ से पहले मोहरे पर ऊर्ध्वक्षेप, दाहिना पैर आगे बढ़ाते हुए दाहिने हाथ से (कटिवलन कर) दमन। 4. दाहिने कूर्पर से दक्षिण पार्श्व पर वराही। 5 . बायें पैर से पहले मोहरे पर ऊर्ध्वपाद, पैर सामने रखना। 6. दाहिने पैर से पहले मोहरे पर पार्श्वपाद पैर आगे रखना। दाहिने हाथ से प्रणाम। 7. बायाँ पैर नियुद्ध सिद्ध में लाते हुए द्विहस्त रोध से निःयुद्ध सिद्ध।

भ्रमण (Roll), निपत् (Falls) : – प्रतिद्वन्द्वी के द्वारा फेंकने पर या किसी प्रयोग को करते समय गिरने पर शरीर की तैयारी हेतु भ्रमण का अभ्यास आवश्यक है। निपत् के अभ्यास से गिरने की कला आती है । भ्रमण व निपत् करते समय झटके से श्वाँस बाहर निकाल कर शरीर को सख्त रखना चाहिए।

पुरोभ्रमण (Font Roll)

प्रकार 1 :– निःयुद्ध सिद्ध से दाहिना हाथ पैरों के साथ समभुज त्रिकोण के शिरोबिंदु पर रखना। अंगुलियों सामने की ओर बायाँ हाथ त्रिकोण के केंद्र में अंगुलिया दाहिनी ओर रखें। दाहिना पैर उठाकर बायें कंधे से दाहिने नितम्ब तक की रेखा पर कुलाट लेना। पूर्ण स्थिति में बायाँ पैर दाहिने पैर के ऊपर कैंची में। (सावधानी :– सिर जमीन से न टकराये । हनु सीने से लगी हुई)

प्रकार 2 :– 1. बायें पैर से अवडीन । बायीं हथेली बायें पैर के पंजे के पास अंगुलियाँ दाहिनी ओर । दाहिना हाथ बायीं ओर हथेली के सामने, अंगुलियाँ बायीं ओर। 2. बायाँ जानु जमीन से लगाना। 3. बायाँ हाथ सीधा रखकर बायाँ कंधा जमीन को लगाना। उसी समय दाहिना पैर ऊपर उठाते हुए प्रयोग 1 के समान पुरोभ्रामण पूर्ण करना।

प्रतिभ्रमण (Back Roll) :– हलासन की तरह पीछे लुढ़कते हुए चक्रासन की तरह हाथ की स्थिति कानों के पास लेते हुए कंधों पर पीछे लुढ़कना।

पार्श्वभ्रमण (Side Roll) :– उकड़ू बैठकर, बायें प्रकोष्ठ को जमीन पर रखकर पीठ के बल पहले व चौथे मोहरे के बीच कोने में जनेऊ के समान तिरछा लुढ़कना। इसमें भी पुरो व प्रतिभ्रमण की भांति कूल्हे पर झटका न लगाना, सिर जमीन पर न लगाना तथा उठते समय पैरों की कैची संबंधी सावधानियों का ध्यान रखना चाहिए। यह अभ्यास दाहिने प्रकोष्ठ को जमीन पर रखकर पहले व दूसरे मोहरे के बीच कोने में भी करना चाहिए। इसके पश्चात् घुटने थोड़े मुड़े हुए रखकर खड़े होते हुए अभ्यास करना। तत्पश्चात् सीधे खड़े होकर इसका अभ्यास करना चाहिए। (पुरों तथा पार्श्वभ्रमण का अभ्यास सामने एक स्वयंसेवक को कूर्पर तथा जानु के बल बिठाकर

उसके ऊपर से उछलते हुए किया जा सकता है। धीरे–धीरे बैठे हुए स्वयंसेवकों की संख्या बढ़ाकर तथा उनकी ऊँचाई बढ़ाकर भी यह अभ्यास करना चाहिए।)

निपत् :– पुरोनिपत् **(Front Fall),**
प्रतिनिपत् **(Back Fall),**
पार्श्वनिपत् **(Side Fall)**

प्रयोग – 1

क	ख
मुष्ठिप्रहार	☞ प्रकोष्ठ रोध से पकड़कर प्रतिस्पर्धी को आगे घसीटना एवं हाथ बदल कर उसके पैरों के बीच से पीछे लेकर लूमलपेट करना एवं कुलाट देना।

इस प्रयोग से पुरोनिपत् (Front Fall) का अच्छा अभ्यास हो सकता है।

प्रयोग –2

क		ख
पैर आगे बढ़ाकर मुष्टिप्रहार।	☞	बाएँ हाथ से उत्क्षेप लेते हुए मणिबंध पकड़ना एवं दाहिना पैर आगे बढ़ाकर प्रतिस्पर्धी के कूल्हे से सटाकर कटिक्षेपण (Hip Throw) इस प्रयोग से पार्श्वनिपत् (Side Fall) का अच्छा अभ्यास किया जा सकता है।

द्वन्द्व की तैयारी (अभ्यास के लिए प्रयोग) द्वन्द्व सिद्ध से **आघात** – मुष्ठिप्रहार

मुष्ठिप्रहार – अंतर उत्क्षेपग्राह बायें हाथ से, पैर आगे बढ़ाते हुए प्रतिद्वन्द्वी के नासिका, सूर्यचक्र या वृषण पर मुष्ठिप्रहार।

मुष्ठिप्रहार – बहिर उत्क्षेपग्राह ऊर्ध्वपाद से वृषण पर आघात।

मुष्ठिप्रहार – बहिर उत्क्षेपग्राह, पार्ष्णि से जठर या सूर्यचक्र पर आघात। बहिर उत्क्षेपग्राह, पार्श्वपाद से पार्श्वास्थि या कर्णमूल पर आघात। बहिर उत्क्षेपग्राह, पुरोपाद से जानु या जठर पर आघात।

क		ख
दाहिना पैर आगे बढ़ाकर दाहिने हाथ से मुष्टिप्रहार।	☞	दाहिने हाथ के कनिष्ठिकाधार से प्रकोष्ठ पर आघात, उसी हाथ से तुरंत मुष्ठिपृष्ठ से नासिका पर आघात।
दाहिने पैर से ऊर्ध्वपाद।	☞	दाहिने प्रकोष्ठ सें फावड़े की तरह दबाना। (इस प्रयोग को प्रक्रम–अप्रक्रम में करना)
दाहिने पैर से चक्रपाद, बायें पैर से भ्रमणपाद, दाहिने पैर से पार्ष्णिचाप / पार्श्वपाद	☞	पहले दो आघातों से पीछे हटते हुए बचना और तीसरे आघात को द्विहस्त रोध लेकर आगे बढ़ते हुए रोकना।

द्वन्द्व के प्रयोग : (द्वन्द्व सिद्ध से)

प्रयोग 1 :– 1. दाहिने पैर से पहले मोहरे पर पुरोपाद पैर आगे रखना। 2. प्रडीन कर दाहिने पैर से पुरोपाद मार पैर आगे रखना। 3. तीसरे मोहरे पर प्रडीन कर बायें पैर से प्रतिपाद, बायें पैर पीछे रखकर पहले मोहरे पर सिद्ध। (यही काम बायें पैर से भी करना।)

प्रयोग 2 :– 1. दाहिने पैर से पहले मोहरे पर पार्श्वपाद, पैर आगे रखना। 2. प्रडीन कर दाहिने पैर से ही पार्श्वपाद, पैर आगे रखना। 3. तीसरे मोहरे पर प्रडीन कर बायें पैर से प्रतिपाद, बायें पैर पीछे रखकर पहले मोहरे पर सिद्ध। (यही काम बायें पैर से भी करना।)

प्रयोग 3 :– प्रयोग 2 के समान आघात व केवल पार्श्वपाद प्रकार 2 (पदपृष्ठ से पार्श्वपाद)

प्रयोग 4 :– 1. प्रसर, पैर आगे बढ़ाते समय दाहिने हाथ से सूर्यचक्र पर मुष्ठिप्रहार। 2. प्रतिसर कर दाहिने हाथ से पार्श्वक्षेप। 3. यही काम पुनः करना। (जोड़ी में अभ्यास करना)

अस्थिर द्वंद्व :– 1. केवल हाथों का प्रयोग करते हुए द्वन्द्व। 2. केवल पैरों का प्रयोग करते हुए द्वन्द्व। 3. हाथों व पैरों का प्रयोग कर सिखाए गए प्रयोगों का अधिक उपयोग करना चाहिए।

प्राथमिक प्रयोग (अभ्यास जोड़ी मे करना) **कमर पकड़ने पर**

1. आगे से खुले हाथ :– खुले हाथों से कर्णमूल या उपलब्ध मर्मस्थल को दबाकर मुक्त होना। 2. आगे से हाथ सहित कमर पकड़े जाने पर अपने शरीर का भार प्रतिस्पर्धी पर डालते हुए अपने दाहिने पैर से (पिंडली की ओर से) घुटनों के पीछे आघात करते हुए संतुलन बिगाड़ना। 3. पीछे से कमर पकड़े जाने पर खुले हाथ या हाथों सहित दोनों प्रकारों से पकड़े जाने पर प्रतिस्पर्धी के पैर से अपना कोई पैर निकालकर पीछे अड़ाते हुए संतुलन बिगाड़ना एवं उपलब्ध मर्मस्थल पर दबाव। दोनों पैरों के बीच से उसका पैर पकड़कर घुटने अथवा जंघाओं पर बैठते हुए घुटना तोड़ना अथवा जंघा पर बैठकर संतुलन बिगाड़ना।

सावधानियाँ :– (प्रयोग करते समय निम्नलिखित सावधानियाँ रखना।)

1. अपनी पकड़ मजबूत रखने के लिए प्रयोग के अंत तक 10 अंगुलियों की पकड़ चाहिए। प्रतिस्पर्धी की मजबूत पकड को कम अंगुलियों की पकड में लाकर छुड़ा सकते हैं। 10 अंगुलियों की पकड़, 4–5 से 2 अंगुलियों की पकड़ में लाना।

2. बल की दिशा मे परिवर्तन रहट या रिंच वाली ताकत।

3. शरीर का वजन डालना। 4. खाली हाथ, पैर, सिर के मार एवं अगले प्रतिदाँव का ध्यान व सावधानी चाहिए। 5. मर्मस्थल पर दबाब या आघात।

6. प्रतिस्पर्धी का ध्यान बँटाना, ऊपर प्रयोग करना हो तो नीचे, नीचे करना हो तो ऊपर हाथ या पैर की हलचल से प्रतिस्पर्धी का ध्यान बँटाना।

बंध, भंग, मोटन तथा विमोचन

हस्तन्यासग्रीवा बहिर्भंग (यमपाश) :– प्रतिस्पर्धी के सीने से सीना लगाकर अपने दोनों हाथ उसके कक्षों में से पीछे ले जाकर अपने दोनों पंजों को प्रतिस्पर्धी के मुँह पर बांधकर उसके मुँह को पीछे धकेलना।

विमोचन :– अपनी दोनों हथेलियाँ प्रतिस्पर्धी के मुँह पर बांधकर प्रतिस्पर्धी को भी यही दाँव लगाना।

कूर्पर आधार स्कंध भंग :– प्रतिस्पार्धी का मणिबंध नीचे से अपने दोनों हाथों से पकड़कर उसके हाथ को उसकी कोहनी से मरोड़ते उसकी हथेली उसी के

कंधे के पास ले जाना। बायाँ हाथ लपेटते हुए उसका हाथ पीछे की ओर से खींचना तथा अपने दाहिने हाथ से उसका कूर्पर ऊपर की ओर उठाना।

विमोचन :– अपने दाहिने हाथ से (अंगूठा जमीन की ओर रखते हुए) प्रतिस्पर्धी के बायें हाथ का उन्मोचन करते हुए उसका बहिर्मोटन करना।

प्रकोष्ठ आधार स्कंध मोटन (मुर्गा चोटी की बहेल्ली) :– प्रतिस्पर्धी का दाहिना मणिबंध नीचे से पकड़ने के पश्चात् अपना दाहिना पैर प्रतिस्पर्धी के दाहिने पैर की बाजू में बाहर की ओर रखकर उसके हाथ को कंधे की ओर कोहनी से पीछे की ओर मोड़ना और अपना दाहिना हाथ उसकी दाहिनी भुजा के नीचे से अंदर से बाहर की ओर लेकर उसकी भुजा को लपेटते हुए प्रतिस्पर्धी के उसी हाथ को मणिबंध की ओर से पकड़ना और उसके हाथ को पीछे की ओर दबाते हुए उसका मोटन करना।

विमोचन :– अपने दाहिने हाथ से (अंगूठा जमीन की ओर रखे हुए) प्रतिस्पर्धी के बायें हाथ का उन्मोचन करते हुए उसका बहिर्मोटन करना।

दंडापहरण :– इन प्रयोगों में आघात करने वाले स्वयंसेवकों को दंड नियंत्रण मे रखना चाहिए। यह उसी की जिम्मेदारी है कि 'ख' (रक्षक) का मार प्रारंभ में न लगे।

क (आक्रमक)		**ख (रक्षक)**
शिरोघात	☞	द्विपद पुरस् से निकट अंतर में घुसने का अभ्यास।
शिरोघात	☞	द्विहस्त पार्श्वक्षेप से दंड मणिबंध के पास से टकराते हुए पकड़ना। दाहिने हाथ की हथेली (कटोरी बनाकर) दंड के निचले सिरे पर रखते हुए बायाँ पैर पीछे लेकर दंड बाहर से घुमाते हुए कूर्पर पर दबाव डालकर भंग करना। एवं प्रतिसर करते हुए कक्ष से दंड घुमाकर प्रतिस्पर्धी के सिर पर आघात करना।
शिरोघात	☞	द्विपद पुरस् से आगे बढ़कर द्विहस्त पार्श्वक्षेप करते हुए दोनों हाथों से पकड़कर दाहिना पैर आगे बढाकर प्रतिस्पर्धी की जंघा अथवा जठर पर प्रहार करते हुए दंड विपरीत दिशा मे खींच कर छुड़ाना।

शिरोघात ☞ 1. उपरोक्त पद्धति से आगे बढ़कर प्रतिस्पर्धी के सामने झुकते हुए दोनों प्रकोष्ठ को जोडकर अंदर से पैर के टखने के पास (मोजे के पास) पिछला पैर पकड़ना ।
2. थोडा ऊपर उठाकर उसी दिशा में मुँह रखते हुए प्रतिस्पर्धी को तीसरे मोहरे पर घसीटना।
3. पैर आगे बढाकर प्रतिस्पर्धी की पार्ष्णी को अपने दाहिने प्रकोष्ठ में फंसाकर मोटन करना। अपने सिर को कंधे से नीचे रखना।

शरीर सिद्धता के प्रगत प्रयोग

1. हथेलियों व मुष्ठियों पर उछलते हुए डिप्स लगाना।
2. हथेलियों पर डिप्स लगाते समय उछलकर ताली बजाना।
3. पीठ पर सहयोगी को लेकर डिप्स लगाना।
4. प्रकोष्ठ के आधार पर सूर्यनमस्कार 4 की स्थिति में आगे जाना और पीछे आना।

5. पंजों के बल बैठकर आगे, पीछे, बायें, दाहिने चलना। यही कार्य उछलकर करना। पीठ पर सहयोगी को लादकर दौड़ना। 7. बाहुस्फुरण।

द्विमार व बहुमार (Double punch and Multi punches) :– प्रयोग सिद्ध में एक ही श्वाँस मे एक साथ दो या अधिक मुष्ठिप्रहार लगाना।

जठर के लिये व्यायाम :– 1. बायें तथा दाहिने पैर पर उछलते हुए मितकाल करना, जानू सीने को लगाना। 2. सूर्यनमस्कार तीन जैसी स्थिति, पिछला पैर सीधा, पीछे वाले पैर पर अवड़ीन जैसे बैठना, अगले पैर का पंजा उठा हुआ।

गति के प्रयोग

प्रयोग 1 :– भूमिवंदन :–(निःयुद्ध सिद्धसे) 1. दाहिना पैर आगे लेकर दबते हुए पहले मोहरे पर हाथ ऊपर से लेते हुए सूर्यनमस्कार स्थिति में आना। 2. दाहिना पैर जमीन पर घसीटकर पीछे लेते हुए दाहिने कनिष्ठिकाधार से पार्श्वास्थि। 3. कमर को मरोड़ते हुए बायें हाथ से पहले मोहरे पर ऊर्ध्वक्षेप, दाहिना पैर आगे बढ़ाते हुए दाहिने हाथ से (कटिवलन कर) दमन। 4. दाहिने कूर्पर से दक्षिण पार्श्व पर वराही।

5. बायें पैर से पहले मोहरे पर ऊर्ध्वपाद, पैर सामने रखना। 6. दाहिने पैर से पहले मोहरे पर पार्श्वपाद पैर आगे रखना। दाहिने हाथ से प्रणाम। 7. बायाँ पैर दाहिने पैर से मिलाते हुए द्विहस्त पार्श्वक्षेपरोध से निःयुद्ध सिद्ध।

प्रयोग 2 :– (निःयुद्ध सिद्धसे) 1. दाहिना हाथ के मुष्ठिपृष्ठ से दूसरे मोहरे पर आघात, बायाँ हाथ सीने के सामने, शरीर दबा हुआ, दृष्टि दूसरे मोहरे पर। 2. दाहिना पैर तीसरे मोहरे पर रखते हुए दाहिनी कनिष्ठिकाधार से पार्श्वास्थि। 3. कटिवलन करते हुए पहले मोहरे पर दाहिने हाथ से सूर्यचक्र पर मुष्ठिप्रहार। 4. बायाँ पैर चौथे मोहरे पर रखते हुए बायें हाथ से अधोक्षेप। दाहिना हाथ पार्श्व में मुष्ठिसिद्ध। 5. उसी मोहरे पर दाहिना पैर निःयुद्ध सिद्ध में लाते हुए द्विमुष्ठिका आघात। 6. दाहिना पैर बायें पैर के पास लाते हुए पहले मोहरे पर पार्श्वक्षेप, दृष्टि पहले मोहरे पर लाना। 7. पहले मोहरे पर अधोक्षेप रोध लेते प्रयोग सिद्ध।

प्रयोग 3 :– (प्रयोग सिद्ध से) –1. दाहिना पैर बढ़ाते हुए दोनों हाथों से अध ोप्रकोष्ठ रोध। 2. बायाँ पैर आगे बढ़ाते हुए ऊर्ध्वप्रकोष्ठ रोध। 3. दोनों हाथों की

मुष्ठियाँ बांधते हुए दोनों हाथ दाहिने बगल मे खींचते हुए दाहिना हाथ मुष्टिप्रहार सिद्ध में। 4. बाएँ हाथ के कनिष्ठिकाधार से सूर्यचक्र धकेलना। 5. दाहिना पैर आगे बढ़ाते हुए दाहिने हाथ से सूर्यचक्र पर मुष्ठिप्रहार। 6. दाहिने पैर से (सीने की ओर से) पीछे की ओर भ्रमणपाद, पैर रखते ही दाहिने हाथ से अधोक्षेप। 7. बायाँ पैर आगे बढ़ाकर करपृष्ठ से कनपटी पर बायें हाथ से आघात। 8. दाहिना पैर आगे बढ़ाकर बायें हथेली पर भ्रमणपाद, पैर रखते हुए वराही प्रकार–2 का आघात। 9. अपने सीने की ओर दाहिना हाथ ऊपर उठाते हुए दबकर (कमर सीधी) कूर्पर आघात, बायाँ हाथ मुष्ठिप्रहार सिद्ध में। 10. बायीं दिशा मे कूदते हुए (हवा मे घूमते हुए) दोनों पैरों की कैंची बनाना और दोनों हाथों से प्रकोष्ठ रोध की स्थिति में मुष्टिप्रहार (पैरों की कैंची तथा मुष्ठिप्रहार एक साथ) और बायाँ पैर आगे पहले मोहरे पर बढ़ाते हुए प्रयोग सिद्ध।

प्रयोग 4 :– (प्रयोग सिद्धसे) 1. दाहिना पैर आगे बढ़ाते हुए तीन मुष्ठिप्रहार। 2. बायें हाथ से दाहिने मुष्ठि के ऊपर ध्केलना दाहिना पैर पीछे रखते हुए, दाहिनी कनिष्ठिकाधार से जंघा पर आघात। (हाथ सिर पर से घुमाते हुए) 3. दाहिना पैर आगे

बढ़ाते हुए दाहिने हाथ से जबड़ा। (बायीं हथेली पर) 4. बायाँ पैर दाहिने पैर से पीछे से कैंची बनाते हुए दाहिने हाथ से पार्श्वास्थि, दाहिने पैर से उसी मोहरे पर पार्श्वपाद आघात, पैर वहीं जमाते हुए तीसरे मोहरे पर सिद्ध।यही काम तीसरे मोहरे पर करना।

प्रयोग 5 :–(प्रयोग सिद्धसे) 1. बायाँ पैर चौथे मोहरे पर बढ़ाते हुए बायें हाथ से पार्श्वक्षेप। 2. उसी मोहरे पर दाहिना पैर बढ़ाते हुए मुष्ठिप्रहार, पार्श्वक्षेप। 3.उसी मोहरे पर बायें पैर से ऊर्ध्वपाद, पैर आगे रखना। 4. बायाँ पैर रखते ही दाहिने पैर से भ्रमणपाद, पैर आगे रखना। 5. पैर रखते ही उसी मोहरे पर दाहिने हाथ से मुष्ठिप्रहार तथा पार्श्वक्षेप। 6. कटिवलन कर दूसरे मोहरे पर अधोक्षेप से सिद्ध। यही काम शेष तीनों मोहरों पर करना।

संयुक्त प्रयोग 1 :–(प्रयोग सिद्धसे) 1. बायाँ पैर चौथे मोहरे पर रख बायें हाथ से पार्श्वक्षेप दहिने हाथ से सूर्यचक्र पर मुष्ठिप्रहार। 2. दाहिने पैर से उसी (चौथे) मोहरे पर पुरोपाद पैर पीछे दूसरे मोहरे पर रखते ही दाहिने हाथ से पार्श्वक्षेप बायें हाथ

से मुष्ठिप्रहार। 3. उसी दिशा मे (दूसरे मोहरे पर) बायें पैर से पुरोपाद कर पैर पहले मोहरे पर रखते ही बायें हाथ से पार्श्वक्षेप दाहिने हाथ से मुष्ठिप्रहार। 4. दाहिने पैर से पहले मोहरे पर पुरोपाद, पैर तीसरे मोहरे पर रखते दाहिने हाथ से पार्श्वक्षेप बायें हाथ से मुष्ठिप्रहार। 5. तीसरे मोहरे पर बायें पैर से पुरोपाद कर पैर दूसरे मोहरे पर, बायें हाथ से पार्श्वक्षेप दाहिने हाथ से मुष्ठिप्रहार 6. दूसरे मोहरे पर दाहिने पैर से पुरोपाद, पैर चौथे मोहरे पर रखते ही दाहिने हाथ से पार्श्वक्षेप, बायें हाथ से मुष्ठिप्रहार। 7. बायें पैर से चौथे मोहरे पर पुरोपाद पैर तीसरे मोहरे पर रख बायें हाथ से पार्श्वक्षेप दाहिने हाथ से मुष्ठिप्रहार। 8. दाहिने पैर से तीसरे मोहरे पर पुरोपाद पैर पहले मोहरे पर रख, दाहिने हाथ से पार्श्वक्षेप, बायें हाथ से मुष्ठिप्रहार। 9. उसी दिशा मे पुरोपाद कर सिद्ध।

संयुक्त प्रयोग – 2 (द्वन्द्व सिद्ध से) – 1. दाहिना पैर समकोण से अधिक उठाकर, बायें पैर पर संतुलन बनाए रख, दाहिने हाथ का कूर्पर दाहिने पैर के जानु के पास, मुष्ठि उपर, बायें हाथ कि हथेली दाहिने हाथ के कूर्पर के पास की स्थिति। 2. दाहिना पैर आगे बढाना, बायें हाथ से मुष्ठिप्रहार, दाहिने हाथ से पार्श्वक्षेप। यही काम विपरीत पैर तथा हाथ से करना। यही प्रयोग फिर करना।

संयुक्त प्रयोग – 3 (प्रयोग सिद्धसे)1 दाहिने पैर से पहले मोहरे पर पार्श्वपाद मारकर पैर आगे रखना। 2. बायें पैर से पहले मोहरे पर पादपृष्ठ मारकर पैर आगे रखना। 3. घूमकर दाहिने पैर से पहले मोहरे पर प्रतिपाद मारकर पैर आगे रखना। 4. पदविन्यास का क्षेप कर दाहिने पैर से ऊर्ध्वपाद मारकर पैर आगे रखना। 5. बायाँ पैर चौथे मोहरे पर रखकर द्वन्द्व सिद्ध। 6. बायाँ पैर दाहिने पैर से मिलाकर चौथे मोहरे पर बायें पैर से पार्श्वपाद मारकर बायाँ पैर दाहिने पैर से मिलाना। उसी समय दाहिना पैर दूसरे मोहरे पर बढ़ाते हुए द्वन्द्व सिद्ध। 7. दाहिने पैर बायें पैर से मिलाकर दूसरे मोहरे पर पार्श्वपाद मारकर पैर पहले मोहरे पर रखते ही दोंनों हाथों से पहले मोहरे पर द्विहस्त कनिष्ठिकाधार आघात, दाहिने हाथ से अधोक्षेप। (हथेली से) 8. दाहिना पैर पीछे तीसरे मोहरे पर बढ़ाते हुए बायें हाथ से नासिका पर मुष्ठिप्रहार, दाहिने हाथ से सूर्यचक्र पर मुष्ठिप्रहार, बायें हाथ से पार्श्वक्षेप। अधोक्षेप से तीसरे मोहरे पर सिद्ध। यही काम तीसरे मोहरे पर करना।

कलरी प्रयोग – कलरी सिद्ध – 1. दक्ष से दाहिना पैर पीछे 2 फुट रखना। 2. दूसरे मोहरे पर स्कंध रेखा घुमाते हुए, पंजों की दिशा भी उसी दिशा में लेना, दोनों हाथ खुले हुए।

कलरी प्रयोग 1 :– (कलरी सिद्ध से) 1. बायाँ हाथ से पार्श्वास्थी पर आघात कर हाथ उसी गति से पीछे ले जाना। 2. दाहिना पैर पहले मोहरे पर बढाते हुए दाहिने हाथ की हथेली से उपर से नीचे की ओर मुख पर आघात कर उसी गति में हाथ ले जाना। 3. उसी स्थिति से दाहिने हाथ से पार्श्वास्थि पर आघात। 4. दाहिना पैर पीछे ले जाते हुए बायें हाथ के हथेली से मुख पर आघात। इसी का अभ्यास जोड़ी के साथ करना।

कलरी प्रयोग 2 :– (कलरी सिद्ध से) – 1. बायें हाथ से पार्श्वास्थि आघात कर हाथ उसी गति से पीछे ले जाना 2. दाहिना पैर पहले मोहरे पर बढ़ाते हुए, दाहिने हाथ की हथेली से उपर से नीचे की ओर मुख पर आघात कर उसी गति में हाथ बढ़ाना। 3. उसी स्थिति में दाहिने हाथ से पार्श्वास्थि पर आघात। 4. उछलकर आगे

जाते सूर्यचक्र पर मुष्ठिप्रहार। 5. बायें पैर से आगे ऊर्ध्वपाद पैर पीछे रखना। (आमने–सामने जोड़ी के साथ अभ्यास करना)

कलरी प्रयोग 3 :– (कलरी सिद्ध से) 1. बायें हाथ से पार्श्वास्थि पर आघात कर उसी गति से हाथ पीछे। 2. दाहिना पैर आगे बढ़ाते, दाहिने हाथ की हथेली से उपर से नीचे की ओर मुख पर आघात हाथ उसी गति में पीछे आयेगा। 3. बायाँ पैर पीठ की ओर से पहले मोहरे पर रखते ही बायें कनिष्ठिकाधार से पार्श्वास्थि पर आघात। 4. दाहिना पैर पहले मोहरे पर बढ़ाते ही आगे उछल कर दाहिने हाथ से मुष्ठिप्रहार। (यह प्रयोग जोड़ी के साथ करना)

कलरी प्रयोग 4 :– (कलरी सिद्ध से) 1. बायें हाथ से पार्श्वास्थि पर आघात 2. दाहिना पैर पहले मोहरे पर बढ़ाते ही दाहिने हाथ से मुख पर आघात 3. बायाँ पैर पीठ की ओर पहले मोहरे पर रख बायें हाथ से पार्श्वास्थि पर आघात 4. दाहिना पैर पीठ की ओर से पहले मोहरे पर बढ़ाते दोनो हथेली से पहले ओर तीसरे मोहरे पर मुख पर आघात। यही क्रिया तीसरे मोहरे पर करना। यह प्रयोग 1 X 2 में करना ।

द्वंद्व का अभ्यास :– रोध सहित मार :– (द्वंद्व सिद्ध से)

क		ख
1. मुष्ठिप्रहार	☞	ऊर्ध्वक्षेप
नीचे बैठना	☜	पार्ष्णिचाप
2. मुष्ठिप्रहार	☞	बायाँ पैर बाजू में रखकर बाहर जाना।
पीछे खिसककर अवड़ीन	☜	उछलकर पार्श्वपाद प्रहार।
3. मुष्ठिप्रहार	☞	बाजू में जाकर बायें हाथ से मणिबंध पकड़ना।
अधोत्क्षेप	☜	दाहिने पदपृष्ठ से पार्श्व पर आघात।
4. मुष्ठिप्रहार	☞	बाजू में जाकर दाहिने हाथ से मणिबंध पकड़ना, दाहिने पैर से घुटने के पीछे आघात करते हुए दबाना।

5. बायें पैर से ऊर्ध्वपाद ☞ अधोमुख प्रकोष्ठ कैंची से रोकना।

6. दाहिने पैर से ऊर्ध्वपाद ☞ अधोमुख प्रकोष्ठ कैंची से रोकना, पैर पीछे।

7. बायें पैर से पीठ की ओर से पार्ष्णिचाप ☞ बायें प्रकोष्ठ से रोध एवं दाहिने मुष्ठि से पार्श्व पर आघात।

8. पैरों से सभी आघात क्रमशः आगे बढ़ते हुए मारना। ☞ पार्श्वक्षेप या अधोक्षेप से रोध लेते हुए पीछे हटना।

मुक्त द्वंद्व के पूर्व की तैयारी :– मुक्त द्वंद्व के अभ्यास के लिये निम्नलिखित प्रयोगों को क्रमशः अभ्यास करना चाहिए। इनके अच्छे अभ्यास के पश्चात् ही मुक्त द्वंद्व करना चाहिए, पहले प्रयोग की स्थिति 'प्रयोग सिद्ध' है । शेष प्रयोगों की स्थिति 'द्वंद्व सिद्ध में बायाँ हाथ प्रकोष्ठ रोध की स्थिति मे रखकर' रहेगी। मुक्त द्वंद्व की तैयारी के लिए करने वाले प्रयोगों मे 'द्वंद्व सिद्ध यही स्थिति अपेक्षित है।'

अभ्यास के लिये प्रयोग

क		ख
1. दोनों हाथों से कोई भी मार बार बार निकालना। (दोनों हाथों से अभ्यास)	☞	एक हाथ पीछे कमर पर रखकर दूसरे हाथ से पार्श्वक्षेप
2. एक के बाद एक दो मार विविध प्रकार से मारना।	☞	सदैव बचते हुए कम दूरी पर रहना।
3. केवल पैर से मारना ।	☞☜	मार से बचते हुए पैर से ही मारना।
4. नसिका एवं वृषण बचाकर कोई भी मार।	☞☜	मार से बचते हुए नसिका एवं वृषण बचाकर कोई भी मार।

5. कोई भी मार।	☞☜	उत्क्षेप रोध एवं मार का अभ्यास करना।
6. हाथ से मार।	☞	पैर से उत्क्षेप।
7. पैर से मार।	☞	हाथ या पैर से उत्क्षेप।

मुक्त द्वंद्व :– एक विरुद्ध एक। अभ्यास बढ़ने पर एक विरुद्ध दो लड़ना। नियंत्रण बनाकर रखना। एक विरुद्ध अनेक का अभ्यास करने के लिए सर्वप्रथम एक स्वयंसेवक के चारों तरफ कई खड़े करना । सभी स्वयंसेवक बीच वाले को क्रमशः मुष्टिप्रहार मारेगें व बीच का स्वयंसेवक मात्र रोध करेगा। धीरे–धीरे मार की गति एवं विविधता बढ़ाना। बाद में बीच वाले स्वयंसेवक को रोध के साथ मार के लिए भी प्रेरित करना । मुक्त द्वंद्व में यही ध्यान दिलाना कि बीच का स्वयंसेवक जिसकी तरफ बढ़ेगा वही कुछ कर सकेगा। शेष स्वयंसेवक मार से छूकर उसे अपनी ओर आकर्षित करेगें अथवा चकमा देंगे। धीरे – धीरे पदविन्यास ठीक होने देना।

बंध, भंग, मोटन तथा विमोचन

1. प्रतिद्वंद्वी ने अपना हाथ मरोड़कर पीठ की ओर से पकड़कर रखा है।

विमोचन :– 1. सिर से प्रतिद्वंद्वी के नासिका पर प्रहार। 2. खुले हाथ से वृषण पर आघात। 3. खुले हाथ से ऊपर से पीछे प्रतिद्वंद्वी के सिर पर पकड़ जमाते हुए स्कन्ध क्षेपण। 4. अपना खुला हाथ प्रतिद्वंद्वी के दोनों पैरों के बीच मे लेकर प्रतिद्वंद्वी को स्कन्ध पर लाते हुए दाहिने हाथ से प्रतिद्वंद्वी का मणिबंध पकड़कर प्रतिद्वंद्वी को दाहिनी दिशा में फेंकना।

2. प्रतिद्वंद्वी ने पीठ की ओर से अपनी कमर पकड़कर रखी है तथा हाथ भी पकड़ में है।

विमोचन :– 1. सिर से प्रतिद्वंद्वी के नासिका पर प्रहार। 2. प्रयोग सिद्ध में जंघा के सहारे बाहू फैलाना। 3. दोनों हाथ से वृषण पर आघात। 4. दोनों कूर्पर से वृषण

पर आघात। 4. पुरो भ्रमण।

उपरोक्त प्रयोग में यदि हाथ पकड़ कें बाहर हो।

विमोचन :– 1. नासिका पर सिर का आघात। 2. वृषण पर आघात। 3. पीछे पैर से प्रतिद्वंद्वी के पीठ पर आघात। 4. दोनों हाथों से प्रतिद्वंद्वी के सिर पर पकड़ जमाते हुए स्कन्ध क्षेपण 5. एक बाजू खिसकाना तथा दोनों हाथों का उपयोग करते हुए प्रतिद्वंद्वी को ऊपर उठाना तथा उछलकर उसको शरीर के बल गिराना।

बंध

सखी बंध – प्रतिद्वंद्वी की मार बायें हाथ से रोक कर पकड़ना, दाहिना हाथ असके बायें कक्ष के नीचे लेकर उसके हाथ को अपने सीने से सटाते हुए उसका संतुलन नष्ट कर उसके दाहिने पैर पर अपने दाहिने पैर से अंदर से बाहर चक्राकार घुमाते हुए प्रतिद्वंद्वी के पूरे शरीर को झटका देकर चक्राकार घुमाकर चीत फैंकना।

बैठा नमाज बंध – प्रतिद्वंद्वी के दाहिने हाथ से प्रहार होने पर बर्हिउत्क्षेपग्राह द्वारा पकड़ पर पार्श्वभंग करते हुए बायें पैर से प्रतिद्वंद्वी के दाहिने हाथ को लपेटते हुए दाहिने पैर के आगे हाथ को अड़ा देना तथा प्रतिद्वंद्वी के बैठने पर घुटने टेककर स्वयं बैठना।

बंगडा – प्रतिद्वंद्वी के सामने खड़े होकर दाहिने हाथ से ऊपर से मार आते ही डुबकी लगाकर पीछे जाते हुए अपना दाहिना हाथ उसके दाहिने कक्ष के नीचे से उसकी गर्दन पर जमाना। बायें हाथ को उसके कमर पर से लेते हुए उसके बायें कक्ष के नीचे अपने दाहिने हाथ के मणिबंध को पकड़ना एवं दाहिनी ओर झटका देकर कसना।

वज्रबंध – प्रतिद्वंद्वी के सामने खड़े होकर दाहिने हाथ से ऊपर से मार आते ही डुबकी लगाकर अपना दाहिना हाथ उसकी गर्दन पर जमाना, पश्चात् अपने बायें हाथ को प्रतिस्पर्धी के बायें कंधे से लेकर उसके हनु को हाथ से लपेटते हुए नीचे की ओर गिराना।

हस्तवलन ग्रीवा भंग (हलाकू बंध) – प्रतिस्पर्धी के पीठ की तरफ से होकर दाहिने कंधे पर बायाँ हाथ रखकर दाहिना हाथ उसके दाहिने कंधे पर ले जाते हुए गर्दन पर से दूसरी ओर ले जाना और दाहिने हाथ से गले को लपेटते हुए अपने बायें हाथ का मणिबंध पकड़ना।

मयूर चोटी :– प्रकार –1 (यमपाश) – प्रतिस्पर्धी का ऊपर से आघात आने पर दोनों से मणिबंध पकड़ना, दाहिने हाथ से मणिबंध को पकड़े हुए हाथ प्रतिद्वंद्वी की गर्दन में डालना (माला के समान) और प्रतिद्वंद्वी के पीठ के पीछे जाते हुए अपना बायाँ हाथ प्रतिद्वंद्वी के बायें हाथ के बाहर से अंदर की ओर डालकर कसना, अपने दाहिने हाथ के प्रकोष्ठ का प्रतिस्पर्धी के जबड़े पर कसाव देना।

कंस शलाका – प्रतिस्पर्धी के दाहिने कक्ष के अंदर से दाहिना हाथ घुसाकर पंजा उसकी गर्दन पर रखना । पश्चात् अपने बायें हाथ को प्रतिद्वंद्वी के पीठ के पीछे

उसके बायें हाथ में बाहर से अन्दर की ओर लपेटना । बाद में ग्रीवा को नीचे व हाथ को ऊपर उठाना।

क्षेपण (Throw) :– (द्वंद्व सिद्ध से)

हस्तक्षेपण (Hand Throw) :– दाहिने हाथ सें मुष्ठिप्रहार – दाहिने हाथ से नीचे से ऊपर चक्राकार गति से बाहर से पकड़ते हुए दोनों हाथों द्वारा झटका देकर आगे झुकाना एवं उसके पीछे जाते हुए दोनों हाथों से टखने के पास पकड़कर नितम्ब पर सिर का रेला देते हुए सम्मुख गिराना। पुरोनिपत् करना।

पादक्षेपण (Leg Throw) :–

प्रकार 1 :– दाहिने हाथ सें मुष्ठिप्रहार – बायें हाथ से पार्श्वक्षेप लेते हुए मणिबंध पकड़कर दाहिने हाथ से स्कन्ध पकड़ना दाहिना पैर प्रतिद्वंद्वी के दाहिने पैर की पिंडली पर मारते हुए हाथ से खींचना, कंधे से धकेलते हुए संतुलन भंग करना। पार्श्वनिपत् करना।

प्रकार 2 :– दाहिने हाथ से मुष्ठिप्रहार – बायें हाथ से पार्श्वक्षेप लेते हुए मणिबंध पकड़ना, दाहिने हाथ से सामने से कॉलर पर पकड़ जमाना, उसी समय नीचे बैठे हुए उसके पेट को पैर का आधार देते हुए ऊपर उठाना तथा पीछे फैंकना । पुरोभ्रमण करना।

चक्रक्षेपण (Wheel Throw) :–

प्रकार 1 :– दाहिने हाथ सें मुष्ठिप्रहार – हाथ को ऊर्ध्वोत्क्षेप लेते हुए पकड़ना, सामने की ओर संतुलन बिगाड़कर दूसरे हाथ को प्रतिद्वंद्वी की जंघा में फंसाकर अपने स्कन्ध पर पूरा शरीर उठाते हुए 3–4 चक्कर लगाकर सिर के बल फेंक देना।

प्रकार 2 :– दाहिने हाथ सें मुष्ठिप्रहार – बायें हाथ से पार्श्वक्षेप से रोककर, बहिर्मोटन करना । दाहिना हाथ पीछे की ओर से दोनों पैरों के बीच से अन्दर डालकर कंधा अड़ाते हुए हाथ पैर की पकड़ के आधार पर ऊपर उठाते हुए चक्राकार घुमाना,

संतुलन साधते ही यदि प्रतिद्वंद्वी का पैर थोड़ा ऊँचा करते ही सिर की ओर से नीचा किया तो प्रतिस्पर्धी सिर के बल गिरेगा।

दण्डापहरण :–

प्रतिद्वंद्वी द्वारा शिरोघात मारने पर :– 1. द्विपद पुरस् पदविन्यास से मार बचाकर आगे बढ़ते हुए पार्श्वास्थि पर पार्श्व पार्ष्णिप्रहार। 2. बायें पैर से उछलकर आगे बढ़ना, दोनों हाथों से रोध लेकर दण्ड पकड़ना, प्रतिस्पर्धी के घुटने पर दाहिने पैर से आघात। 3. गति से आगे बढ़ते हुए प्रतिद्वंद्वी के पेट पर सिर से आघात। दोनों हाथों से कमर पकड़कर प्रतिद्वंद्वी को पीछे की ओर धकेलते हुए ले जाना। 4 द्विपद पुरस् आगे बढ़कर प्रतिद्वंद्वी के सामने जाते ही बायें हाथ से गर्दन पर मार के साथ दबाना। दाहिना हाथ दोनेां पैरों के बीच ड़ालकर आगें फेंकना।

प्रतिद्वंद्वी द्वारा भेद मारने पर :– द्विपद पुरस् के साथ आगे बढ़ते हुए बायें हाथ से दण्ड पकड़कर दाहिने हाथ से प्रतिद्वंद्वी के हाथों से ऊपर से नीचे चक्राकार

घुमाते हुए दण्ड छुड़ाना व बायीं मुष्ठिका से प्रतिद्वंद्वी के नासिका पर आघात करते हुए दण्डापहरण करना। हाथ, पैर का उपयोग करना।

प्रतिद्वंद्वी द्वारा प्रभेद मारने पर :– बायें हाथ से प्रतिद्वंद्वी मे मणिबंध पर पकड़ जमाते हुए प्रभेद रोकना और दाहिने पैर से जानु का आघात।

छुरिका अपहरण :–

प्रतिद्वंद्वी द्वारा ऊपर से आघात करने पर :– कररोध से प्रतिद्वंद्वी का मणिबंध अपने हाथों से पकड़कर दाहिना पैर प्रतिद्वंद्वी के दाहिने पैर के पीछे ले जाना। उसी समय अपने दाहिने हाथ से उसको दाहिनी जंघा पर झुकाना। दाहिने कूर्पर से 1. सूर्यचक्र पर 2. कंठ 3. नीचे से हनु पर आघात।

1. कूर्पर आधार स्कंध भंग :– कररोध से प्रतिद्वंद्वी का मणिबंध अपने हाथों से पकड़कर उसके हाथ को उसकी कोहनी से मोड़ते हुए उसकी हथेली उसके कंधे के पास ले जाना। बायाँ हाथ लपेटते हुए उसका हाथ पीछे की ओर से नीचे खींचना तथा अपने दाहिने हाथ से उसका कूर्पर ऊपर की ओर उठाना।

2. प्रकोष्ठ प्राधार स्कंध मोटन :– प्रतिद्वंद्वी का मणिबंध कररोध से पकड़ने के बाद दाहिना पैर प्रतिद्वंद्वी के दाहिने पैर के बाजू से बाहर की ओर रखकर उसके हाथ को कंधे की ओर कोहनी से पीछे की ओर मोड़ना और अपना दाहिना हाथ उसकी दाहिनी भुजा के नीचे से अंदर से बाहर की ओर लेकर उसी भुजा को लपेटते हुए प्रतिद्वंद्वी के उसी हाथ से मणिबंध को अंदर की ओर से पकड़ना और उसके हाथ को पीछे की ओर दबाते हुए मोटन करना।

प्रतिद्वंद्वी द्वारा नीचे से वार करने पर :–

स्कंध आधार कूर्पर भंग :– 1. प्रसर के द्वारा प्रतिद्वंद्वी के दाहिने बाजू में जाकर उसका मणिबंध कररोध द्वारा पकड़ना। हाथ बाहर की ओर मरोड़ते हुए बायें पैर के विन्यास द्वारा प्रतिद्वंद्वी प्रतिस्पर्धी के हाथ के नीचे से अंदर जाना तथा उसके कूर्पर पृष्ठ को अपने बायें स्कंध पर रखकर मणिबंध को नीचे की ओर दबाते हुए भंग करना। 2. बगल में जाते हुए ऊर्ध्वपाद से छुरिका वाले हाथ के मणिबंध पर जोर से आघात। 3. ऊपर से दाहिने हाथ से आघात आने पर तुरंत प्रतिद्वंद्वी के दाहिनी ओर

से झुककर (डुबकी लगाकर) अपना दाहिना हाथ उठाते हुए प्रतिद्वंद्वी के पीछे जाते हुए दाहिने हाथ से प्रतिद्वंद्वी के गर्दन पर पकड़ जमाते हुए अपने बायें हाथ से उसके बायें हाथ को ऊपर से अंदर की ओर लपेटते हुए अपने दोनों कोहनियों को ऊपर की ओर तानना। 4. प्रतिस्पर्धी द्वारा ऊपर से या नीचे से आघात आने पर भ्रमणपाद करना।

पदविन्यास के प्रयोग :–

1. मितकाल में दोनों ओर पुरोपाद, पार्श्वपाद करना।
2. क्षेप तूर्य, अर्ध एवं परिवृत में पुरोपाद, ऊर्ध्वपाद करना।
3 खंजोड्डीन के साथ पार्श्वपाद।
4. प्रड़ीन के साथ पार्श्वपाद तथा भ्रमणपाद।
5. संडीन के साथ अंतिम पैर रखते समय प्रतिपाद।
6. वाम तथा दक्षिणमंडल भ्रमण के साथ करना।

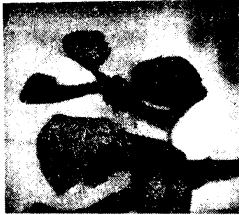
....

अभ्यासार्थ प्रयोग

प्रयोग 1 –

1. दायें हाथ से रोककर।
2. बायें हाथ से घुटना पकड़कर।
3. जमीन पर दबाकर रखकर।

प्रयोग 2 –

1. पीछे से आकर गर्दन और हाथ बंद करके।
2. आगे से मुड़ने के बाद पैर पकड़ कर।
3. कोहनी के साथ ऊपर गिरकर पैर से प्रयोग कण्ठा।

प्रयोग 3 –

1. दायें हाथ के प्रहार को बायें हाथ से रोककर।
2. घुमाकर एल (L) आकार बनाकर।
3. बायाँ हाथ अंदर से खींचकर।
4. मुष्ठी प्रहार सूर्यचक्र पर।
5. जमीन पर लिटाकर पैर दबाना। कोई भी सामने वाला हमले के लिए प्रयोग कर सकता है।

प्रयोग 4 –

1. चरण का प्रहार पकड़ कर।
2. ऊपर उठाकर चरण प्रयोग लिंग पर।
3. बायाँ हाथ पैर के नीचे से लेकर गर्दन पकड़कर।
4. चरण प्रयोग 'L' लिंग पर।
5. पैर से गिराकर पूरी तरह बंद कण्ठ पर।

प्रयोग 5 –

1. हाथ से रोककर।
2. छतरी से अपनी ओर दबाकर।
3. पीछे मुड़ाकर पूरी तरह भंग।

प्रयोग 6 –

1. दक्षिण प्रहार से बचाकर वामप्रहार आगे जाकर पकड़कर।
2. दण्ड गर्दन के पीछे ले जाकर बंद करके।
3. पीछे की ओर मुड़ाकर जमीन पर गिराकर पूर्ण रूप से बंद।